

CALENDRIER DES ENTRAINEMENTS
PERIODE DU 28 SEPTEMBRE AU 8 NOVEMBRE

Objecif de cette période : mettre le corps en condition physique

SEMAINE DU 28/09 AU 4/10

CAP	
MARDI	JEUDI
19H30 - 20H15	18H45 - 20H
Rauze	Grammont

SEMAINE DU 5 AU 11/10

CAP	
MARDI	JEUDI
19H30 - 20H15	18H45 - 20H
Rauze	Grammont

SEMAINE DU 12 AU 18/10

CAP	
MARDI	JEUDI
19H30 - 20H15	18H45 - 20H
Rauze	Grammont

SEMAINE DU 19 AU 25/10

CAP	
MARDI	JEUDI
19H - 20H15	18H45 - 20H
Rauze	Grammont

SEMAINE DU 26/10 AU 1/11

VACANCES SCOLAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
NATATION	CAP	NATATION	CAP	NATATION
18H - 20H	18H45 - 20H	18H30 - 20H	18H45 - 20H	18H - 20H
RAUZE	PHILIPPIDES	Neptune	PHILIPPIDES	RAUZE

SEMAINE DU 2 AU 8/11

VACANCES SCOLAIRES

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	
	RDV CAP	NATATION	CAP	
	18H45 - 20H	18H30 - 20H	18H45 - 20H	
	GRAMMONT	Neptune	Grammont	