



## Proposition de TABLEAU DES ENTRAINEMENTS SAISON 2022/2023

Lundi QUEBEC	Mardi QUEBEC	Mercredi QUEBEC	Mercredi MONNERIE	Jeudi QUEBEC	Vendredi QUEBEC	Vendredi PRYTANEE	Samedi QUEBEC
Fondamentaux individuels, travail technique Préparation physique		Travail pré collectif et tactique, préparation compétition					Compétition
			14h00 - 15h30 U9 Chloé M.				9H30 - 10H15 U5 Nath + Morio C
			15h30-17h00 U11F et U11G Chloé M.				10H30 - 11H30 U7 Nath + Morio C
17H30 – 18H30 CPS1 U11F/U13F/U15F Chloé M.	17H00 – 18H00 Sport adapté Chloé M.						
18H30 – 19H30 CPS2 U13G + U13F CTC ( Fléchois) Chloé M.	18H00-19H15 U17G2 Chloé M.	17H30 - 19H00 U13F CTC et B+ Edouard G.		17H30-18H45 U15G Chloé M.	17h30-18H45 U13G ET U13F Chloé M.		
19H30 – 20H45 CPS 3 U17G1 Chloé M.	19H15-20H45 U15F + U18F Chloé M.	19H00 - 20H30 U17G1 + U15CTC ( Fléchois) CHLOE M		18H45-20H15 U15 G CTC Chloé M.	18H45– 20H15 CTC U13G Aurélien H.	19H00 - 20H30 SF1 +U18F Benoit	
20H45 – 22H00 LOISIRS ANNIE M.	20H45– 22H00 3c3 ANNIE M.	20H30 – 22H00 SG /U20G LENNY		20H30 – 22H00 Corpos Anthony C.	20H30 – 22H00 SG LENNY		

CTC U15G 18H30-20H <b>Lundi</b> à SABLE	CTC 13G 18H30-19h45 <b>Mardi</b> à SABLE
--	---

CTC U13F1 18H15- 19h30 <b>Vendredi</b> à SABLE
---