



Planning saison 2017/2018

| Jour | Horaire | catégorie | Contenu prévu |
|-----------------|---------------|-----------------------|--|
| Lundi | 17h00 à 18h30 | M9 à M11 | Fondamentaux et leçons individuelles |
| | 18h30 à 19h45 | M11 à M15 débutants | Fondamentaux et leçons individuelles |
| | 19h à 20h30 | M15 à M17 compétition | PPG fondamentaux et leçons individuelles |
| | 20h à 22h | M17 à Vétérans | Assauts dirigés et leçons individuelles |
| Mercredi | 14h00 à 15h30 | M9 à M11 | PPG, fondamentaux, assauts dirigés collectifs. |
| | 15h30 à 17h00 | M11 à M15 débutant | PPG, fondamentaux et leçon collective, assauts en fin de séance |
| | 17h à 18h | M7 | Cours moustiques |
| | 17h à 19h | M15 à M17 compétition | P.P.G, assauts dirigés ou libres selon période |
| | 19h à 20h30 | M17 à Vétérans | Leçons individuelles |
| Vendredi | 17h00 à 18h30 | M9 à M11 | Fondamentaux et leçons individuelles |
| | 18h30 à 19h45 | M11 à M15 débutants | Fondamentaux et leçons individuelles |
| | 19h à 20h30 | M15 à M17 compétition | Leçon collective et assauts dirigés + leçon individuelle cas par cas |
| | 20h à 22h | M17 à Vétérans | Prépa physique et assauts en musique |
| Samedi | 14h à 15h | M5 | Découverte/initiation |
| | 15h à 17h | M17 à Vétéran | Escrime de spectacle |