



## Planning saison 2019/2020

Jour	Horaire	catégorie	Contenu prévu
Lundi	17h00 à 18h30	M9 à M11	Fondamentaux et leçons individuelles
	18h30 à 20h00	M13 à M15	Fondamentaux et leçons individuelles
	19h30 à 21h30/22h	M17 à Vétérans	PPG, Assauts dirigés et leçons individuelles
Mercredi	13h30 à 14h30	M5 et M7	Jeux de coordinations, de coopération et d'opposition autour de l'escrime
	14h30 à 15h45	M9 à M11	PPG, fondamentaux et leçon collective, assauts en fin de séance
	16h00 à 17h30	M13 et M15	PPG, fondamentaux, assauts dirigés collectifs.
	17h30 à 19h30	M17 à M20	Assauts et leçons individuelles
Vendredi	17h00 à 18h30	M9 à M11	Fondamentaux et leçons individuelles
	18h30 à 20h	M13 à M15	Fondamentaux et leçons individuelles
	19h30 à 21h30/22h	M17 à Vétérans	Prépa physique et assauts et leçons
Samedi	14h à 16h30	M17 à Vétérans	Escrime de spectacle