

	Horaire d'entrainement						
	Semaine 18 au 24 décembre 2017						
	Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
Jours	9	1	2	3	4		
Groupe AM	Muscu de 9h à 10h	Gym 1-2 de 7h à 9h	Gym 2 7h45 a 9h Muscu de 9h à 10h	Gym 1 7h à 9h + party de Noël 15h-20h	Congé		
Gym 1 pm	Séance Photo tous les groupes 15h-17h	13h10-15h U15F 15h-17h U17F	13h10-15h U14M 15h-17h U17F	Party de Noël Toutes les Équipes 15h-20h +Souper	Congé		
Gym 2 pm	Séance Photo tous les groupes 15h-17h	15h-17h U14M	15h-18h U17M	Party de Noël Toutes les Équipes 15h-20h +Souper	Congé		
Neuro Tracker ou Préparation mental		Neuro Tracker U17F libéro 13h-14h45		Party de Noël Toutes les Équipes 15h-20h +Souper	Congé		
Palestre pm		16h-18h U17M	16h-18h U15F		Congé		
Ecole Impact					Congé		
Salle de musculation		13h-14h U17F U17M*	14h-15h U17F U15F	14h-15h U17M U14M	Congé		
					Congé		
					Congé		
Repos ou Autres activités		Pratique passeur (sec 3-5) 17h-18h	Pratique libéro (sec 3-5)17h-18h	Pratique passeur (sec 3-5) 17h-18h			

Weekend de compétition ou de repos