

Planning d'utilisation des locaux
Programmes et jours d'entraînements saison 2011 - 2012

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Minimes			14h			14h	
Cadets		17h	15h30			14h	9h
Juniors	18h	18h	18h	18h		9h	9h
Seniors	18h	18h	18h	18h		9h	9h
loisirs + actifs		18h					

Footing

Ergomètre = salle selon programme Guy

Musculation = musculation lourde ou endurance de la force selon programme Guy

PPG = préparation physique générale. Salle, ergo, extérieur, rame selon programme

Rame