

PLAN D'ENTRAINEMENT 2023/24 1ER TOUR

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Une		19:30-21:00 A		19:30-21:00 A		
Deux			20:00-21.30		20.00-21.30	
Seniors Champion	20:30-22:00					
Gardiens		17h30-20:30				
Jun. A		18:30-20:00 B			18:30-20.00 B	
Jun. B	18:00-19:30 A		18:00-19:30 A			
Jun. C		18:00-19:30 A		18-19.30 A		
Jun. D Les Jars		18:00-19:30 B		18-19:30 B		
Jun. D Bois de la Chapelle		18:00-19:30 B		18:00-19:30 B		
Jun. E Les Jars	17:45-19:15 B		17:45-19:15 B			
Jun. E Bois de la hapelle	18:15-19:45 B		18:15-19:45 B			
Jun. E Croix Blanche	17:45-19:15 B		17:45-19:15 B			
Juniors F					18:00-19:15 A	10.30-11.45 A
Jun. G Ecole des Oisons						9:00-10:15 A

Praz Sechaud 1/2 terrain

Terrain 1/4 x-Blanche

Terrain 1/1 x-Blanche

A- vestiaire coté buvette

B-vestiaire coté forêt

mardi jeudi vestaire A: ranger les affaires dans sac et mettre en hauteur