

CRENEAUX D'ENTRAINEMENT COMPETITION

GROUPE **AVENIR 2013 et après**
Reprise le 18/09 !!!

LUNDI 17H30 A 18H30 A HB
MERCREDI créneau en attente suite à un problème de bassin !
SAMEDI 11H 12H A HB

GROUPE COURSE **BENJAMIN 2012-2011**

LUNDI 18h30 20h15 HB
MARDI MATIN 6h30 7h30 A QV
MERCREDI 13H 14H15 A A QV
VENDREDI 7H30 8H30 A A QV
VENDREDI 20H 22H A A QV Elite uniquement
SAMEDI 10H 11H HB

GROUPE COURSE **JUNIORS ET + (2010 et avant)**

LUNDI 18H30 20H15 HB groupe élite uniquement
MARDI MATIN 6H30 7H30 A QV
MARDI 18H 20H A HB
MERCREDI 14H15 16H15 A A QV groupe élite uniquement
JEUDI 19H15 21H15 A A QV
VENDREDI 7H30 8H30 A A QV
VENDREDI 20H 22H A A QV
SAMEDI 13H 15H A A QV

Renforcement musculaire (groupe élite uniquement), prévoir bouteille d'eau, serviette et tenue de sport :

- Mardi 17h à 17h45 hall Dupureur (près HB)
- jeudi 18H15 19H Gernugan (près d'Aquaval)
- samedi 15h15 16h Gernugan (près d'Aquaval)

<https://www.cnsb.fr/>

Tél. entraîneur : 06,87,6,42,49

instagram : https://www.instagram.com/cnsb_22/

Facebook : <https://www.facebook.com/groups/1004557810330762>