

			Groupes
Semaines	Dates d'entraînement		Groupe 1 «Scolaires»
1	Mardi	22/09/15	Séance Multi-Forme
	Vendredi	25/09/15	PPG Stabilisation Proprioception Bosu
2	Mardi	29/10/15	Séance Multi-Forme
	Vendredi	02/10/15	PPG Stabilisation Proprioception Bosu
3	Mardi	06/10/15	Séance Multi-Forme
	Vendredi	09/10/15	PPG Stabilisation Proprioception Bosu
4	Mardi	13/10/15	Séance Multi-Forme
	Vendredi	16/10/15	PPG Stabilisation Proprioception Bosu
5	Mardi	20/10/15	Technique Course ABC Bondissements
	Vendredi	23/10/15	Départ Bloc Technique Poids
6	Mardi	27/10/15	Technique Course ABC Bondissements
	Vendredi	30/10/15	Départ Bloc Technique Poids
Vacances Toussaint			
7	Mardi	10/10/15	Technique Course ABC Bondissements Gainage
	Vendredi	13/10/15	Départ Bloc Technique Poids
8	Mardi	17/10/15	Technique Course ABC Bondissements Gainage
	Vendredi	20/10/15	Départ Bloc Technique Poids
9	Mardi	24/10/15	Coordination Haies Apprentissage Musculation Bas
	Vendredi	27/10/15	Technique Longueur Souplesse
10	Mardi	01/12/15	Coordination Haies Apprentissage Musculation Bas
	Vendredi	04/12/15	Technique Longueur Souplesse
11	Mardi	08/12/15	Coordination Haies Apprentissage Musculation Bas
	Vendredi	11/12/15	Technique Longueur Souplesse
12	Mardi	15/12/15	Coordination Haies Apprentissage Musculation Bas
	Vendredi	18/12/15	Technique Longueur Souplesse
Vacances de Noël			
13	Mardi	05/01/16	
	Vendredi	08/01/16	
14	Mardi	12/01/16	
	Vendredi	15/01/16	
15	Mardi	19/01/16	
	Vendredi	22/01/16	
16	Mardi	26/01/16	
	Vendredi	29/01/16	
17	Mardi	02/02/16	
	Vendredi	05/02/16	
Vacances de Carnaval			
18	Mardi	16/02/16	
	Vendredi	19/02/16	
19	Mardi	23/02/16	
	Vendredi	26/02/16	
20	Mardi	02/03/16	
	Vendredi	04/03/16	
21	Mardi	08/03/16	
	Vendredi	11/03/16	
22	Mardi	15/03/16	
	Vendredi	18/03/16	
23	Mardi	22/03/16	
	Vendredi	25/03/16	
Vacances de Pâques			
24	Mardi	12/04/16	
	Vendredi	15/04/16	
25	Mardi	19/04/16	
	Vendredi	22/04/16	
26	Mardi	26/04/16	
	Vendredi	29/04/16	
27	Mardi	03/05/16	
	Vendredi	06/05/16	
28	Mardi	10/05/16	
	Vendredi	13/05/16	
Vacances de Pentecôte			
29	Mardi	24/05/16	
	Vendredi	27/05/16	
30	Mardi	31/05/16	
	Vendredi	03/06/16	
31	Mardi	07/06/16	
	Vendredi	10/06/16	
32	Mardi	14/06/16	
	Vendredi	17/06/16	
33	Mardi	21/06/16	
	Vendredi	24/06/16	
34	Mardi	28/06/16	
	Vendredi	01/07/16	
35	Mardi	05/07/16	
	Vendredi	08/07/16	
	Mardi	12/07/16	
Vacances d'été Vacances d'été			