**PLANNING DE L’ASSOCIATION SPORTIVE 2022-2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| *Matinée* | *Cours du matin* | *Cours du matin* | *Cours du matin* | *Cours du matin* | *Cours du matin* |
| Pause déjeuné**11H30-12H30** |  | **Danse***Mme Pauwels* | **APPN** **(activités de pleine nature)***Mme Grosse*1. options :

- **12h15-13h15**  courses d’orientations- **13h30-15h**  Vélo/VTT(options selon calendrier diffusé dans l’année)***Compétitions UNSS selon planning propre à chaque activité, avec déplacement en bus UNSS*** | **Renforcement musculaire***Mme Laugier* | **Sport Collectif***Mme Baret* |
| *Après-midi* | *Cours de l’après-midi* | *Cours de l’après-midi* | *Cours de l’après-midi* | *Cours de l’après-midi* |
| **Fin de journée** | **Danse***Mme Pauwels*Séance de répétitions pour compétitions et Gala en **Q1 16h30-18h**(dates diffusées dans l’année) | **Natation***Mme Laugier**Mme Pauwels*Tous niveauxGroupe débutants**16h30-17h45** | **Volley-ball***Mme Baret***16h30-18h**  |  |