**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 niveaux  Groupe débutants  **16h30-17h45** | **Volley-ball**  *Mme Baret*  **16h30-18h** |  |