

# HORAIRE DES GROUPES

SAISON 2022-2023



## PROGRAMME DÉVELOPPEMENT

### Velox 1 (2 fois sem, total 90 min.)

Azur	Lundi et mercredi 16h15 à 17h00	
Crème	Lundi 17h00 à 17h45	Samedi 7h30 à 8h15
Lilas	Lundi 17h45 à 18h30	Samedi 8h15 à 9h00
Rouge	Lundi et vendredi 17h00 à 17h45	
Vert	Lundi et vendredi 17h45 à 18h30	

### Velox 2 (3 fois sem, total 3 hres)

Rose et mauve	Lundi et vendredi 16h30 à 17h30	Dimanche 17h00 à 18h00
Brun et lime	Lundi et vendredi 17h30 à 18h30	Dimanche 18h00 à 19h00
Blanc	Mardi 16h15 à 17h15	Mercredi et vendredi 16h30 à 17h30
Doré	Mardi 16h15 à 17h15	Vendredi 17h30 à 18h30      Dimanche 17h00 à 18h00

### Velox 3 (4 fois sem, total 4.5 hres)

Gris	Mardi 16h15 à 17h15	Mercredi 16h15 à 17h30	Samedi 7h45 à 9h00	Dimanche 17h00 à 18h00
Acier	Mardi 17h15 à 18h30	Mercredi 17h30 à 18h30	Samedi 7h45 à 9h00	Dimanche 18h00 à 19h00

### Velox 4 (4 fois sem, total 6 hres)

Jaune	Mardi 17h15 à 18h30	Mercredi 17h00 à 18h30	Samedi 7h45 à 9h00	Dimanche 17h00 à 19h00
-------	---------------------	------------------------	--------------------	------------------------

## PROGRAMME PERFORMANCE

### Sport-études junior

Lundi au vendredi 14h00 à 16h00	Samedi de 5h45 à 7h45	Entrainement à sec 30 min avant ou après
---------------------------------	-----------------------	--

### Sport-études excellence

Lundi au vendredi 15h00 à 17h00	Samedi de 5h45 à 7h45	Entrainement à sec 30 min avant ou après
---------------------------------	-----------------------	--

### Junior-excellence

Lundi au vendredi 17h00 à 18h30	Samedi de 5h45 à 7h45	Entrainement à sec 30 min avant ou après
---------------------------------	-----------------------	--

## PROGRAMME MAITRES

### Maitres (3 fois semaine, total 3 heures)

Matin 6h	Lundi 5h55 à 6h55	Mercredi 5h55 à 6h55	Vendredi 5h55 à 6h55
Matin 7h	Lundi 6h55 à 7h55	Mercredi 6h55 à 7h55	Vendredi 6h55 à 7h55
Soir 21h	Dimanche 21h00 à 22h00	Mercredi 21h00 à 22h00	Vendredi 21h00 à 22h00