**HORAIRE DES GROUPES   
SAISON 2023-2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Lime | Lundi et vendredi 17h45 à 18h30 | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Doré | Mardi 16h15 à 17h15 | | |  | | Dimanche 16h30 à 17h00 | |  | |  | |  | |  |
| Rubis | Vendredi 17h30 à 18h30 | | |  | | Dimanche 17h00 à 17h30 | |  | |  | |  | |  |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Velox 2 (3 fois sem, total 3 hres)** | | | |  | |  | |  | | | |  | |  |
| Rose et mauve | Lundi et vendredi 16h30 à 17h30 | | |  | | Dimanche 16h30 à 17h30 | |  | |  | |  | |  |
| Brun et bleu | Lundi et vendredi 17h30 à 18h30 | | |  | | Dimanche 17h30 à 18h30 | |  | |  | |  | |  |
| Blanc | Mardi 16h15 à 17h15 | | |  | | Mercredi et vendredi 16h30 à 17h30 | | | | | |  | |  |
|  |  |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |
| **Velox 3 (4 fois sem, total 4.5 hres)** | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Vert | Mardi 16h15 à 17h15 | | |  | | Mercredi 16h15 à 17h30 | |  | | Samedi 7h45 à 9h00 | | | | Dimanche 16h30 à 17h30 |
| Gris | Mardi 17h15 à 18h30 | | |  | | Mercredi 17h30 à 18h30 | |  | | Samedi 7h45 à 9h00 | | | | Dimanche 17h30 à 18h30 |
|  |  |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |
| **Velox 4 (4 fois sem, total 6 hres)** | | | |  | |  | |  | | | |  | |  |
| Jaune | Mardi 17h15 à 18h30 | | |  | | Mercredi 17h00 à 18h30 | | Samedi 7h45 à 9h00 | | | |  | | Dimanche 16h30 à 18h30 |
|  |  | | |  | |  | |  | | | |  | |  |
| **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 5h50 à 6h50 | | |  | | Mercredi 5h50 à 6h50 | |  | | Vendredi 5h50 à 6h50 | | | |  |
| Matin 7h | Lundi 6h50 à 7h50 | | |  | | Mercredi 6h50 à 7h50 | |  | | Vendredi 6h50 à 7h50 | | | |  |
| Soir 21h | Dimanche 20h30 à 21h30 | | |  | | Mercredi 21h00 à 22h00 | |  | | Vendredi 20h30 à 21h30 | | | |  |