

HORAIRE DES GROUPES

SAISON 2024-2025



PROGRAMME DÉVELOPPEMENT

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

Bleu	Lundi 16h15 à 17h00	Mercredi 16h30 à 17h15
Lilas	Lundi 16h15 à 17h00	Mercredi 16h30 à 17h15
Rouge	Lundi 17h00 à 17h45	Samedi 7h45 à 8h30
Crème	Lundi 17h45 à 18h30	Samedi 8h30 à 9h15

Velox 2 (3 fois sem, total 3 hres)

Rose	Mercredi 16h15 à 17h30	Vendredi 16h15 à 17h00	Dimanche 16h30 à 17h30
Blanc	Vendredi 17h00 à 18h00	Mercredi 17h30 à 18h30	Dimanche 17h30 à 18h30
Mauve	Mardi et jeudi 16h30 à 17h30	Dimanche 16h30 à 17h30	
Lime	Mardi et jeudi 17h30 à 18h30	Dimanche 17h30 à 18h30	

Velox 3 (4 fois sem, total 4.5 hres)

Rubis	Mardi 16h15 à 17h15	Jeudi 16h30 à 17h30	Vendredi 16h30 à 18h00	Dimanche 16h30 à 17h30
Gris	Mardi 17h15 à 18h30	Jeudi 17h30 à 18h30	Samedi 8h00 à 9h15	Dimanche 17h30 à 18h30

Velox 4 (4 fois sem, total 6 hres)

Jaune	Lundi 17h00 à 18h30	Mercredi 17h15 à 18h30	Samedi 8h00 à 9h15	Dimanche 16h30 à 18h30
-------	---------------------	------------------------	--------------------	------------------------

PROGRAMME PERFORMANCE

Sport-études junior

Lundi au vendredi 14h00 à 16h00	Samedi de 6h00 à 8h00	Entrainement à sec 30 min avant ou après
---------------------------------	-----------------------	--

Sport-études excellence

Lundi au vendredi 15h00 à 17h00	Samedi de 6h00 à 8h00	Entrainement à sec 30 min avant ou après
---------------------------------	-----------------------	--

Junior-excellence

Lundi au jeudi 17h00 à 18h30	Samedi de 6h00 à 8h00	Entrainement à sec 30 min avant ou après
Vendredi 17h00 à 18h00		

PROGRAMME MAITRES

Maitres (3 fois semaine, total 3 heures)

Matin 6h	Lundi 6h00 à 7h00	Mercredi 6h00 à 7h00	Vendredi 6h00 à 7h00
Matin 7h	Lundi 7h00 à 8h00	Mercredi 7h00 à 8h00	Vendredi 7h00 à 8h00
Soir	Dimanche 20h30 à 21h30	Mercredi 20h30 à 21h30	Vendredi 21h00 à 22h00