

## Planning des entraînements

*Du 2 au 7 janvier 2012*

Groupe N1
<b>Lundi 2 janvier</b> 18h30-20h30
<b>Mardi 3 janvier</b> 08h30-10h30 18h30-20h30
<b>Mercredi 4 janvier</b> 08h30-10h30 18h15-20h15
<b>Jeudi 5 janvier</b> 18h15-20h15
<b>Vendredi 6 janvier</b> 08h30-10h30 18h15-20h15
<b>Samedi 7 janvier</b> 08h30-10h30

Groupe N2
<b>Lundi 2 janvier</b> 18h30-20h30
<b>Mardi 3 janvier</b> 08h30-10h30 18h45-20h30
<b>Mercredi 4 janvier</b> 08h30-10h30 18h45-20h15
<b>Jeudi 5 janvier</b> 08h30-10h30
<b>Vendredi 6 janvier</b> 08h30-10h30 18h45-20h15
<b>Samedi 7 janvier</b> 08h30-10h30

Groupe N3
<b>Lundi 2 janvier</b> 18h30-20h30
<b>Mardi 3 janvier</b> 18h45-20h30
<b>Mercredi 4 janvier</b> 18h45-20h15
<b>Jeudi 5 janvier</b> 08h30-10h30
<b>Vendredi 6 janvier</b> 18h45-20h15

**Attention**, cet horaire ne prend pas en compte la période d'échauffement à sec précédant l'entraînement ni les étirements lui succédant.