

		8h			9h			10h			17h			18 h			19h			20 h			21h			22h			23h								
		45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30
LUNDI	L 1																																				
	L 2																																				
	L 3			JSC																																	
	L 4													JC1 + JC2				JSC1																			
	L 5															JSP			JSH																		
	L 6			Savoir Nager																																	
à sec																	PPG JSC1	PPG JC	WP PPG 1h																		
MARDI	L 1																																				
	L 2																																				
	L 3																																				
	L 4													JP				JSC1-JSC2																			
	L 5													JH																							
	L 6			Savoir Nager																																	
à sec																																					
MERCREDI	L 1																																				
	L 2																																				
	L 3			JSC																																	
	L 4																																				
	L 5																																				
	L 6			Savoir Nager																																	
à sec																																					
JEUDI	L 1																																				
	L 2																																				
	L 3																																				
	L 4																																				
	L 5																																				
	L 6			Savoir Nager																																	
à sec																																					
VENDREDI	L 1																																				
	L 2																																				
	L 3			JSC																																	
	L 4																																				
	L 5																																				
	L 6			Savoir Nager																																	
à sec																																					
SAMEDI	L 1																																				
	L 2																																				
	L 3																																				
	L 4																																				
	L 5																																				
	L 6																																				
à sec																																					
		8h			9h			10h			17h			18 h			19h			20 h			21h			22h			23h								
		15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45

Pas de PPG la 1ère semaine des congés de Toussaint

Pas d'entraînement les jours fériés et aux vacances de Noël