



Etoile de la Motte Vesoul - Planning des entraînements 2024-2025



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
8h00	Ecoles & collèges	Ecoles & collèges		Ecoles & collèges	Ecoles & collèges		
15							
30							
45							
9h00			9h00 - 10h00 dirigé : 2 Amaury		9h00 - 10h00 dirigé Amaury	9h30 - 12h00 libre : 16	
15			Séance individuelle		Initiation scolaire		
30							
45							
10h00		10h00 - 11h00 dirigé Amaury		10h00 - 12h00 libre : 16	10h15 - 11h15 dirigé Amaury	Loisir tout public	
15		Initiation scolaire	10h30 - 11h30 dirigé : 12 Amaury - Madeline - Christian	Loisir tout public	Initiation scolaire		
30			Baby ping				
45							
11h00							
15							
30							
45							
12h00		12h00 - 13h30 dirigé Amaury		12h00 - 13h30 dirigé Amaury			
15		Atelier Pratique Sportive René Cassin Noidans		Atelier Pratique Sportive René Cassin Noidans			
30							
45							
13h00							
15							
30							
45							
14h00			13h30 - 15h00 dirigé : 16 à 24 Amaury			Compétitions ou manifestations internes	
15	Ecoles & collèges	14h00 - 16h00 libre : 6 Salle polyvalente	Jeunes 4	Ecoles & collèges	Ecoles & collèges		
30		Loisir tout public					
45							
15h00		Ecoles & collèges	15h00 - 18h00 dirigé : 8 Amaury				
15			Jeunes 1				
30							
45							
16h00							
15							
30							
45							
17h00							
15							
30							
45							
18h00	17h30 - 19h00 dirigé : 16 Yannick	17h30 - 19h00 dirigé : 16 Amaury & Christian	18h00 - 19h00 dirigé : 2 Amaury	18h00-19h30 dirigé : 16 Laurent M	17h30 - 19h00 dirigé : 8 Amaury	17h30-19h00 dirigé : 16 Amaury & Christian	
15	Ping jeunes	Jeunes 2	Séance indiv	Jeunes 3	Jeunes 1	Jeunes 2	
30						18h15-19h15 dirigé : 6 Laurence	
45						Ping Alzheimer & Parkinson	
19h00							
15							
30	19h15-20h45 dirigé : 8 Yannick	19h15- 20h45 libre : 8	19h15 - 20h45 dirigé : 16 Amaury	19h30- 21h0 dirigé : 16 Baptiste ou Laurent M	19h15 - 20h45 libre : 16	19h15- 20h45 animé : 16	
45	Ping jeunes	Loisir tout public	Groupe 1 + Jeunes 1 confirmés	Groupe 2	Groupe 1 + Jeunes 1 confirmés	Ping pour tous	
20h00			Entraînement libre		Entraînement libre	Entraînement libre	
15							
30							
45							
21h00							
15							
30							
45							
22h00							