HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LES VACANCES NOEL 2025

	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	20 dec	21 dec	22 dec	23 dec	24 dec	25 dec	26 dec	27 dec	28 dec	29 dec	30 dec	31 dec	01-janv	02-janv	03-janv	04-janv
J11 **(2015)**	Marathon ergo 10h à 12h30	x	***Entrainement individuel à la maison. Demander la feuille de programme à Carole ou Alan. Passez de Bonnes fêtes de fin d'années.***													
J12 **(2014)**	Marathon ergo 10h à 12h30	x	***Entrainement individuel à la maison. Demander la feuille de programme à Carole ou Alan. Passez de Bonnes fêtes de fin d'années.***													

	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	20 dec	21 dec	22 dec	23 dec	24 dec	25 dec	26 dec	27 dec	28 dec	29 dec	30 dec	31 dec	01-janv	02-janv	03-janv	04-janv
J13 J14 **(2013 et 2012)**	Marathon ergo 10h à 12h30	x	*9h30 à 11h30*	*9h30 à 11h30*	***Entrainement individuel à la maison. Demander la feuille de programme à Carole ou Alan. Passez de Bonnes fêtes de fin d'années.***										14h à 16h	

	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	20 dec	21 dec	22 dec	23 dec	24 dec	25 dec	26 dec	27 dec	28 dec	29 dec	30 dec	31 dec	01-janv	02-janv	03-janv	04-janv
J15 J16 **(2011 et 2010)**	Matin : Marathon ergo et A. Midi : 14h Bateau	x	9h30 à 16h30 ***apporter son repas de midi***	*9h30 à 12h*	4 Séances mini à placer quand vous pouvez entre le 24 décembre et 2 janvier (voir programme avec Alan)										8h30 **et** **14h**	x

	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	20 dec	21 dec	22 dec	23 dec	24 dec	25 dec	26 dec	27 dec	28 dec	29 dec	30 dec	31 dec	01-janv	02-janv	03-janv	04-janv
J17 J18 **(2009 et 2008)**	Matin : Marathon ergo et A. Midi : 14h Bateau	Seance et Horaire à definir avec Antoine	9h30 à 16h30 ***apporter son repas de midi***	*9h30 à 12h*	4 Séances mini à placer quand vous pouvez entre le 24 et 29 décembre (voir programme avec Antoine)						A confirmer Seance et Horaire à definir avec Antoine			A confirmer Seance et Horaire à definir avec Antoine	8h30 **et** **14h**	A confirmer Seance et Horaire à definir avec Antoine

au 9/12/25