



ENTRAINEMENTS ADISR 2019-2020

JOUR	Rentrée à octobre	Novembre 4 semaines	Décembre	Noël à février	Février à Pâques	Pâques à fin mai	juin
LUNDI 16h30-18h00	D : Foot et Uni-Hockey Cl. 4 à 8	D : Foot et Uni-Hockey Cl. 4 à 8	D : Condition Physique	D : Condition Physique	D : Athlétisme	D : Athlétisme	
MARDI 16h30-18h00	W : Course à pied S + M : Volley Cl. 8 à 12	S + M : Volley Cl. 8 à 12	J-Y : Badminton Cl. 8 à 12	J-Y : Badminton Cl. 8 à 12	J-Y : Badminton Cl. 8 à 12	D : Athlétisme	
MERCREDI 16h30-18h00	R : Basket-Ball cl. 8 à 12	R : Basket-Ball cl. 8 à 12	R : Basket-Ball cl. 8 à 12	R : Basket-Ball cl. 8 à 12	R : Basket-Ball cl. 8 à 12	R : Basket-Ball cl. 8 à 12	
JEUDI 16h30-18h00	S + M : Volley Cl. 8 à 12	S + M : Volley Cl. 8 à 12	J-Y : Badminton Cl. 8 à 12	J-Y : Badminton Cl. 8 à 12	S + M : Volley Cl. 8 à 12	S + M : Volley Cl. 8 à 12	
 VENDREDI							

D : Didier
W : Wilma

J-Y : Jean-Yves

S : Sander
M : Melvyn

R : Renaud