



PLANNING ENTRAINEMENTS SAISON 2023-2024
SALLE TRIANON - 35 RUE DE LA NATION - 35400 SAINT MALO

| CATEGORIE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|----------------------------------|--|--|--|---|--|
| M5 2019 | | | 11 h 00 - 12 h 00 | | |
| M7 2017-2018 | <i>Ecole A. FRISTEL</i> 16 h 45 - 17 h 45 | 17 h 00 - 18 h 00 | | | 17 h 00 - 18 h 00 |
| M9 2015-2016 | | | | | |
| M11 2013-2014 | | 18 h 00 - 19 h 00 | 10 h 00 - 11 h 00 | | 18 h 00 - 19 h 00 |
| M13 2011-2012 | | | 13 h 45 - 15 h 15 <i>(+ M15 débutants)</i> | | |
| M15 2009-2010 | COMPETITEURS Préparation physique + leçons individuelles 18 h 15 - 20 h 15 | 19 h 00 - 20 h 00 <i>(+ M13 2ème année)</i> | 15 h 15 - 16 h 45 | | 19 h 00 - 20 h 00 |
| M17 2007-2008 | | | | | |
| M20 2004-2006 | | 20 h 00 - 22 h 00 | | | |
| SENIOR 1985 à 2003 | | | | | |
| VETERAN 1984 et avant | | | | | |
| | | | | | |
| ESCRIME SANTE | | | | 17 h 30 - 19 h 00 | |
| ESCRIME ARTISTIQUE | | | | 19 h 00 - 21 h 00 <i>(de M17 à VETERAN)</i> | |
| CLASSE SPORTIVE | | 15 h 30 - 17 h 00 <i>(élèves classes collèges)</i> | | | 15 h 30 - 17 h 00 <i>(élèves classes collèges)</i> |

NB : Ecole Amélie FRISTEL : entrainements réservés aux élèves de l'école