



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			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