Page 1 ASPALA - Planning 2023 V2.xlsx

	LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
9h00				9:00 - 10:00						
9h30				Cours 6-7 ans (2018-2019)						
10h00				Baby (x8) Jérémie					09:30 - 11:00 Cours 8-11 ans	
10h30				10:00 - 11:30 Cours 8-11 ans (2014-2017)					(2014-2017) Microbes & Poussins Tous niveaux Alexandre	
11h00				Microbes & Poussins Tous niveaux Jérémie						
11h30									11:00 - Cours 12 (2010 -:	-15 ans
12h00				11:30 - 13:00 Cours 8-11 ans (2014-2017) Microbes & Poussins					Minimes & Confir Alexa	Benjamins r més
12h30				Confirmés Jérémie						
13h00		12:30-14:30					12:30-14:30	12:30-14:30		
13h30		Séance Adultes Auto. RS					Cours Adultes Débutants Jérémie	Séance Adultes Auto. RS	13:30 -	15:00
14h00				44.00, 45.20					Cours 16 (2007 -:	-18 ans 2009)
14h30				14:00 - 15:30 Cours 16 -18 ans (2007-2009) Cadets & Juniors					Cadets & Confir Alexa	rmés
15h00		1		Débutants Jérémie					15:00 16:30	
15h30	15:00-16:30 Cours spécifiques								15:00 - 16:30 Cours 16-18 ans (2007-2009)	
16h00	6 patients <mark>Jérémie</mark>			15:30 - 17:00 Cours 12-15 ans (2010-2013) Minimes & Benjamins					Cadets & Juniors Confirmés Alexandre	
16h30		<u> </u>		Débutants Jérémie						
17h00										15:30-19:00 Séance Adultes
17h30	17:00 - 18:30 Cours 8-11 ans (2014-2017)		17:00 - 18:30 Cours 8-11 ans (2014-2017)	17:00 - 18:30 Cours 12-15 ans (2010-2013)	17:00 - 18:30 Cours 8-11 ans (2014-2017)		17:00 - 18:30 Cours 8-11 ans (2014-2017)		17:00 - 19:00	Autonomes et Familles RS
18h00	Microbes & Poussins Confirmés Nils		Microbes & Poussins Compétition Jérémie	Minimes & Benjamins Confirmés Alexandre	Microbes & Poussins Débutants Alexandre		Microbes & Poussins Compétition Jérémie		Cours Perf. Adultes & jeunes compét. Alexandre	
18h30		18:00-20:00				18:00-20:00			Alexandre	
19h00	Cours 12-15 ans (2010-2013)	Cours compétition jeunes (2008-2013)	Cours 12-15 ans (2010-2013)	18:45- 20:15 Cours 16 -18 ans	18:30 - 20:00 Cours 12-15 ans (2010-2013)	Cours compétition jeunes (2008-2013)	Cours 12-15 ans (2010-2013)			
19h30	Minimes & Benjamins Confirmés Nils	Jérémie	Minimes & Benjamins Confirmés Jérémie	(2007-2009) Cadets & Juniors Confirmés	Minimes & Benjamins Débutants Alexandre	Nils	Minimes & Benjamins Confirmés Jérémie			
20h00				Alexandre						
20h30	20:00 - 22:00	20:00-22:00	20:00 - 22:00		20:00 - 22:00		20:00 - 22:00			
21h00	Cours Adultes Débutants Nils	Cours Compet. adultes Jérémie	Séance Adultes Autonomes Jérémie	20:15 - 22:00 Séance Adultes Autonomes+Famille	Séance Adultes Autonomes Nils		Cours Adultes Débutants Jérémie			
21h30				Alexandre						
22h00										