

ESCRIME RODEZ AVEYRON

horaire	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi					
9h00										
9h30										
10h00	récupération de compétition leçon individuelle épée	ufr staps sabre		ufr staps sabre						
10h30										
11h00										
11h30										
12h00					suivie scolaire	section sportive leçon individuelle épée	suivie scolaire			
12h30		muscultation section sportive		muscultation section sportive						
13h00										
13h30	sport adapté IME de st mayme	scolaire	section sportive leçon individuelle épée	scolaire	section sportive auto-leçon individuelle épée séance d'assaut à thème					
14h00										
14h30										
15h00										
15h30										
16h00	section sportive leçon individuelle épée	section sportive leçon individuelle épée	débutant fleuret 6-9 ans	confirmé fleuret 8-10 ans						
16h30										
17h00	leçon individuelle fleuret benjamin confirmé	leçon benjamin et fondamentaux	préparation physique pliométrie	confirmé fleuret 10-12 ans	séance d'assauts à thème leçon individuelle épée	débutant fleuret 6-9 ans	confirmé fleuret 8-10 ans			
17h30										
18h00								séance d'assauts épée à partir de 13 ans	séance débutant confirmé d'assauts épée à partir de 13 ans	séance débutant confirmé d'assauts épée à partir de 13 ans
18h30										
19h00										
19h30	escrime ancienne				handisport					
20h00										
20h30										
21h00										

- les samedis matins de 10h00 à 12h00, toutes les 6 semaines tournoi des petits (6-12 ans)

