PLANNING DE REPRISE 2022-2023

**M7 M9 (2014 et ultérieurement):**

Samedi 17 septembre 2022 : 10h 12h Gymnase de l’école Simone Signoret à Lyon. En fonction du nombre d’enfants, l’entraîneur pourra ensuite faire 2 groupes, l’un de 9h à 10h30 et l’autre de 10h30 à 12h.

**M11 (2012 et 2013):**

Vendredi 9 septembre : 18h 19h45 Gymnase Dargent à Lyon. Un second créneau sera mis en place le mercredi de 16h à 18h au gymnase Kennedy à Lyon à partir du mercredi 14 septembre.

**M13 ( 2010 et 2011) :**

* Féminin : Lundi 5 septembre Gymnase Dargent à Lyon de 18h à 20h et mercredi 8 septembre au gymnase de l’école Combe Blanche à Lyon de 18h à 20h. En fonction du nombre de joueuses, nous serons peut-être contraints ensuite de faire des groupes (en ajoutant un créneau supplémentaire et/ou en faisant 2 créneaux le mercredi, un de 17h à 18h30 et l’autre de 18h30 à 20h). Il faudra en discuter avec l’entraîneur.
* Masculin : Vendredi 9 et 16 septembre au gymnase Colbert à Lyon de 18h à 19h45. Nous ferons ensuite 2 groupes avec chacun 2 entraînements (lundi 18h 20h Dargent, mardi 18h 20h Signoret, mercredi 16h 18h Kennedy et vendredi 18h 20h Colbert).

**POUR LES NOUVEAUX ADHERENTS QUI SOUHAITENT UNE PRATIQUE « LOISIRS » AVEC DEUX ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE MAIS PAS DE COMPETITION DE WEEK-END NOUS OUVRONS UN CRENEAU M15 M18 SANS COMPETITION.**

**M15 M18 SANS COMPETITION (de 2005 à 2009) :**

Lundi 12 septembre 18h 20h Gymnase Kennedy à Lyon et jeudi 15 septembre 18h 20h Gymnase Charron à Bron.

**M15 COMPETITION (2008 et 2009) :**

* Féminin : Lundi 5 septembre 18h 20h Gymnase Dargent à Lyon et vendredi 9 septembre 18h 19h45 Gymnase Colbert à Lyon.
* Masculin : Mercredi 7 septembre 18h à 20h Gymnase Charron à Bron et vendredi 9 septembre 18h 20h Gymnase Colbert à Lyon.

**M18 M21 COMPETITIONS (2002 à 2007) :**

* Féminin et masculin : lundi 5 septembre 18h 20h Gymnase Charron à Bron et jeudi 8 septembre 18h 20h Gymnase Dargent à Lyon.

**LOISIRS SANS COMPETITION SENIORS :**

* Lundi 5 septembre et mercredi 7 septembre 20h 22h Gymnase Dargent à Lyon.

**LOISIRS COMPETITION SEMAINE :**

* Jeudi 8 et jeudi 16 septembre 20h 22h Gymnase Muguet à Bron pour les nouveaux adhérents. Les équipes déjà en place peuvent reprendre dès la semaine du 5 septembre sur leurs créneaux habituels.

**SENIORS COMPETITION WEEK-END masculin et féminin :**

* Préparation physique : 17,19,22 et 24 août au parc de Parilly : 19h 21h rdv sur le parking près des paniers de basket et des ateliers de renforcement musculaire. Les équipes 1 masculines et féminines pourront s’entraîner au gymnase Muguet de 19h30 à 21h30 vendredi 26 août.
* Semaine du 29 août au 02 septembre : reprise uniquement sur les gymnases de Bron avec le planning suivant :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI  CHARRON  19h30 21H30 | MARDI  CHARRON  19h30 21H30 | MERCREDI  CHARRON  19h30 21H30 | JEUDI  CHARRON  19h30 21H30 | VENDREDI  MUGUET  19H30 21H30 |
| PNF  PNM | Reg F Dep F  Reg M Dep M | PNF  PNM | Reg F Dep F  Reg M Dep M | PNF  PNM |

* Puis reprise classique sur les gymnases de Bron et Lyon à partir du 5 septembre de 20h à 22h :

|  |  |
| --- | --- |
| PNF | Lundi et mercredi Charron et vendredi Muguet |
| PNM | Lundi et mercredi Charron et vendredi Dargent |
| REG F | Lundi Charron et Vendredi Muguet |
| REG M | Mercredi Charron et Vendredi Dargent |
| DEP F | Mardi Kennedy et Jeudi Charron |
| DEP M | Mardi Charron et Jeudi Kennedy |

Bonne reprise à toutes et tous !