

PLANNING

2023 - 2024

2023-2024	LIEU	COURS	PUBLIC	HORAIRES	
LUNDI	Cahors	ESCRIME épée	Tout public	17h - 21h	
	Montauban	ESCRIME SENIORS	SENIORS ACTIFS	15H30-17H	Nouveau
		Préparation physique encadrée	Licenciés à partir de M15	à partir de 17h	
MARDI	Montauban	SOLUTION RIPOSTE	Escrime post cancer du sein	12h30 - 13h30	
		Leçons individuelles		16h30 - 17h45	
		Epée Groupe Adultes A partir de M15	INTERMÉDIAIRES CONFIRMÉS COMPÉTITIONS	18h - 20h30	
MERCREDI	Montauban	Baby Escrime	M7 (4, 5 et 6 ans) COURS PARENTS/ENFANTS	14h15 - 15H00	
		Epée Groupe M13	INTERMÉDIAIRES et CONFIRMÉS	15H15 - 16H30	
		École d'Escrime M9-M11-M13	DÉBUTANTS	16h30- 17h30	
		École d'Escrime M9-M11	INTERMÉDIEIRES CONFIRMES	17h30 - 18h45	
		Groupe Adultes à Partir de M15	DÉBUTANTS et LOISIRS	19h - 20h30	
		COURS RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Licenciés de M11 à M13 Se rapprocher du maître	14h - 15h	Nouveau
		COURS RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Licenciés à partir de M15	15h - 16h30	Nouveau
JEUDI	Montauban	SOLUTION RIPOSTE	Escrime post cancer du sein	12h30 - 13h30	
		Leçons individuelles		17h30 - 18h45	
		Ecole d'escrime M11-M13	DÉBUTANTS	18h-19h15	
VENDREDI	Montauban	Leçons individuelles		16h30- 17h30	
		Préparation physique encadrée	Licenciés à partir de M15	à partir de 17h	Nouveau
		Epée Groupe M13	INTERMÉDIAIRES et CONFIRMÉS	17h30 - 19h	
		Epée Groupe Adultes A partir de M15	INTERMÉDIAIRES CONFIRMÉS COMPÉTITIONS	19h - 21h	