

# CRENEAUX D'ENTRAINEMENT COMPETITION 2023 2024

## GROUPE **AVENIR 2013 et après**

LUNDI	17h30 - 18h30 A HB
MERCREDI	10h - 11h A HB (16h 17h pour les collégiens)
SAMEDI	11h - 12h A HB

## GROUPE COURSE **BENJAMIN 2012-2011**

LUNDI	18h30 20h15 HB
MARDI MATIN	6h30 7h30 A QV
MERCREDI	13H 14H15 A A QV
VENDREDI	7H30 8H30 A A QV
VENDREDI	20H 22H A A QV Elite uniquement
SAMEDI	10H 11H HB

## GROUPE COURSE **JUNIORS ET + (2010 et avant)**

LUNDI	18H30 20H15 HB groupe élite uniquement
MARDI MATIN	6H30 7H30 A QV
MARDI	18H 20H A HB
MERCREDI	14H15 16H15 A A QV groupe élite uniquement
JEUDI	19H15 21H15 A A QV
VENDREDI	7H30 8H30 A A QV
VENDREDI	20H 22H A A QV
SAMEDI	13H 15H A A QV

**Renforcement musculaire**, prévoir bouteille d'eau, serviette et tenue de sport :

- Mardi 17h à 17h45 hall Dupureur (près HB)
- jeudi 18H15 19H Gernugan (près d'Aquaval)(groupe élite uniquement)
- samedi 15h15 16h Gernugan (près d'Aquaval)(groupe élite uniquement)

<https://www.cnsb.fr/>

Tél. entraîneur : 06,87,6,42,49

instagram : [https://www.instagram.com/cnsb\\_22/](https://www.instagram.com/cnsb_22/)

Facebook : <https://www.facebook.com/groups/1004557810330762>