

## PLANNING DE REPRISE 2023-2024

### M7 M9 (2015 et ultérieurement):

Samedi 16 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 (2013 et 2014):

Vendredi 8 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 13 septembre.

### M13 ( 2011 et 2012) :

- Féminin : Lundi 4 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 faisant 2 créneaux le mercredi, un de 17h30 à 19h et l'autre de 19h à 20h30). Il faudra en discuter avec l'entraîneur.
- Masculin : vendredi 8 et 15 septembre au gymnase Colbert à Lyon de 18h à 19h45. Nous ferons ensuite 2 groupes avec chacun 2 entraînements. Groupe 1 mercredi Kennedy 16h 18h et vendredi Colbert 18h 20h. Groupe 2 mardi Signoret 18h45 20h30 et vendredi Jeudi Dargent 18h 20h.



**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 2006 à 2010) :

Lundi 4 septembre 18h 20h Gymnase Kennedy à Lyon et jeudi 7 septembre 18h 20h Gymnase Charron à Bron.

### M15 COMPETITION (2009 et 2010) :

- Féminin : Lundi 4 septembre et jeudi 7 septembre 18h 20h Gymnase Dargent à Lyon.
- Masculin : lundi 4 septembre 18h à 20h Gymnase Charron à Bron et vendredi 8 septembre 18h 20h Gymnase Colbert à Lyon.

### M18 COMPETITIONS (2006 à 2008) :

- Féminin : lundi 4 septembre 18h 20h Gymnase Charron à Bron et jeudi 7 septembre 18h 20h Gymnase Dargent à Lyon.
- Masculin : lundi 4 septembre 18h 20h Gymnase Charron à Bron et vendredi 8 septembre 18h 20h Gymnase Colbert à Lyon.

### LOISIRS SANS COMPETITION SENIORS :

- LYON : lundi 4 septembre et mercredi 6 septembre 20h 22h Gymnase Dargent.

- BRON : mardi 5 septembre et jeudi 7 septembre 20h 22h Gymnase Charron.

**LOISIRS COMPETITION SEMAINE :**

- Jeudi 7 et jeudi 15 septembre 20h 22h Gymnase Muguet à Bron pour les nouveaux adhérents. Les équipes déjà en place peuvent reprendre dès la semaine du 4 septembre sur leurs créneaux habituels.

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

- Préparation physique : 16,18,21 et 23 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 25 août.
- Semaine du 28 août au 3 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 Reg M Dep M	PNF PNM	Reg F Reg M Dep M	PNF PNM

- Puis reprise classique sur les gymnases de Bron et Lyon à partir du 4 septembre de 20h à 22h :

PNF	Lundi et mercredi Charron et vendredi Muguet
PNM	Lundi et mercredi Charron et vendredi Dargent
REG F	Mercredi Charron et Vendredi Muguet
REG M	Lundi Charron et Vendredi Dargent
DEP M	Mardi et jeudi Charron.

**Bonne reprise à toutes et tous !**