

CSFD Handball 2024-2025

Programmation des entrainements

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h-10h			Premier Pas 9h-10h30		
10h-11h					
11h-12h			EDH 10h30-12h		
12h-13h					
13h-14h			U11G1/2 13h15-14h45		
14h-15h					
15h-16h			U11G2/3 14h45 -16h15	U11F 14h45 - 16h15	
16h-17h			U13F 16h15 -17h30		
17h-18h	U11G 17h00- 18h15				
18h-19h		U13G2/3 17h30-19h00	U15F 17h30-19h30 Ratel	U13F 18h-19h Ratel	
19h-20h				U13G1/2 17h30 - 19h00	U18F 18h-19h30 Ratel
20h-21h		U18G 19h30-21h Ratel	U18F / SF 20h-21h30 Malraux	U113G1/2 18h - 19h30	U15G 17h30-19h Ratel
21h-22h30		Préparation physique	Préparation physique	U15G 19h30-21h Ratel	U15F 18h-19h30 Ratel
		SG 21h-22h30 Ratel	SG 21h-22h30 Ratel	Loisirs 21h_22h30	SG 19h30-21h Ratel
					SF 21h-22h30 Ratel