



## ENTRAINEMENTS 2022/2023

**LUNDI de 20h à 23h30:** Loisirs, Compétitions

**MARDI de 12h à 13h45 :** Loisirs entreprises

**MARDI de 16h45 à 18h :** Sport adapté

**MARDI de 18h à 23h30 :**Compétitions, haut-niveau, loisirs

**JEUDI de 20h à 23h30 :** Compétitions, Loisirs

**VENDREDI de 17h à 23 h :** Adultes, jeunes et loisirs

## CENTRE DE FORMATION

**MERCREDI de 14h à 15h30 :** Ecole intercommunale d'initiation

**MERCREDI de 15h30 à 18h :** Centre de perfectionnement

**SAMEDI de 9h30 à 12h :** Entraînement Individuel Dirigé , Baby Ping et perfectionnement

## COMPETITIONS

VENDREDI de 20h à 2h Départementales 2 et 3

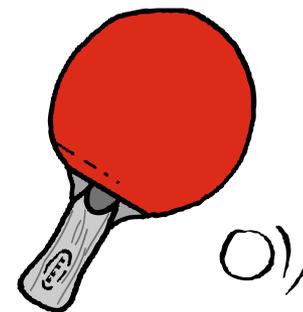
SAMEDI de 13h30 à 16h Championnat des Jeunes

SAMEDI de 15h à 20h Régionales 1 et 2 masculines, Régionale 2 féminine

SAMEDI de 20h00 à 2h Départementales 3

DIMANCHE de 8h à 13h Départementales 1,2

DIMANCHE de 13h30 à 20h Régionales 3 et 4



**le soir :**  
**bien éteindre**  
**les lumières**

