



CRENEAUX COURS ROLLER SAISON 2015- 2016



	HORAIRE	DESIGNATION	REMARQUES
LUNDI SOIR	17h30-18h30*	Roller Enfants Débutants et loisir	à partir de 7-8 ans; Possibilité suivant vos capacités à faire les 2 cours
	17h30-19h *	Roller Enfants confirmés et compétition	
	19h-20h *	Roller adulte pour tous	Possibilité suivant vos capacités à faire les 2 cours. En fonction des souhaits, possibilité de renforcement musculaire gainage pour "Adultes pour tous" de 20h à 20h30 sur partie de la salle
	20h-21h *	Roller Confirmé et Compétition Adulte	
	21h-21h30 *	Roller Confirmé et Compétition Adulte	Renforcement musculaire Gainage
	21h30-22h30	Créneaux disponible	
SAMEDI	8h00-10h00	Hockey Roller Loisirs Echauffement- Exercices- Match	Adultes et enfants + de 13 ans
	10h00-11h30	Roller Débutant et Loisirs Adultes	Enfants possible
	11h30-13h00	Créneaux disponible	
	17h00-18h30	Roller Libre ouvert à tous	salle ouverte par Alain information indisponibilité par mail
*	Cours encadrés par Chirstian Paillot, entraîneur diplômé d'un Brevet d'Etat		
	Pour les cours enfants (en jaune sur le tableau) ou adultes (en vert sur le tableau), nous encourageons ceux qui hésitent entre les cours, à venir essayer, pour choisir ensuite; il sera bien sûr possible en fonction de vos capacité de faire plusieurs créneaux à la suite.		
	Essais gratuits pendant 1 ou 2 cours; Possibilité de prêt de matériel; Le club accepte les coupons ANCV. Réduction carte jeune et familles		