



CRENEAUX COURS ROLLER SAISON 2020- 2021



	HORAIRE	DESIGNATION	REMARQUES
LUNDI SOIR	17h30-19h	Roller Enfants Débutants et loisir	à partir de 6-7 ans
	19h-20h30	Roller adulte pour tous	Possibilité suivant vos capacités à faire les 2 cours. En fonction des souhaits, possibilité de séances d'assouplissement et de renforcement musculaire gainage en fin de séance.
	20h-22h (échauffement 20h-20h30)	Roller Derby	
SAMEDI	8h00-10h00	Hockey Roller Loisirs Echauffement- Exercices- Match	Adultes et enfants + de 13 ans
	10h00-11h30	Roller Débutant et Loisirs Adultes	Enfants accompagnés possible
	11h00-13h	Roller Derby	(échauffement 11h-11h30)
	17h00-18h30	Roller Libre ouvert à tous	salle ouverte par adhérents information indisponibilité par mail
Essais gratuits pendant 1 ou 2 cours; Possibilité de prêt de matériel; Le club accepte les coupons ANCV coupons sport. Réduction carte jeune et familles.			