



# PLANNING des ENTRAÎNEMENTS

## Saison 2023-2024



Heure début	Heure fin	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00	9h30							à partir de 09h00 Compétition Seniors Individuel
9h30	10h00							
10h00	10h30							
10h30	11h00		11h à 12h30 Séance Ping Santé Bien-Etre					
11h00	11h30							
11h30	12h00							
12h00	12h30							
12h30	13h00							
13h00	13h30							
13h30	14h00						13h30 à 17h00 Compétition Jeunes (Équipe ou Individuel)	
14h00	14h30							
14h30	15h00							à partir de 14h30 Compétition Championnat Régional par équipe
15h00	15h30							
15h30	16h00							
16h00	16h30					16h00 à 17h30 Séance France Alzheimer		
16h30	17h00			16h30 à 18h00 Séance Jeunes débutants				
17h00	17h30				17h30 à 19h00 Jeux pongistes Tournantes, mini-tournois...			
17h30	18h00	17h30 à 19h00 Séance Jeunes tous niveaux	17h30 à 19h00 Séance Jeunes tous niveaux	18h00 à 19h30 Séance Jeunes confirmés			17h30 à 18h30 Ping 4/7 ans 2015 à 2018	à partir de 17h00 Compétition Championnat National ou Départemental par équipe
18h00	18h30							
18h30	19h00							
19h00	19h30	19h00 à 19h45 Séance Sport Adapté						
19h30	20h00			19h30 à 21h Séance niveau confirmé juniors, seniors et vétéran				
20h00	20h30	20h00 à 21h00 Séance Départementale / Loisirs		19h30 à 21h Séance libre Sport Adapté / loisirs				
20h30	21h00					à partir de 20h00 Compétition Championnat Départemental par équipe		
21h00	21h30							
21h30	22h00							