



## Les Entraînements

***Changer les chaussures à l'entrée (chaussures de salle non marquantes obligatoire)***

***Venir avec sa raquette et sa bouteille d'eau***

### **LUNDI**

**17H15→18H15** : Baby Ping 5 à 7 ans

**18H30→20H15** : Adultes et jeunes compétiteurs

### **MARDI**

**14H30→16H30** : Section sportive collège

**17H00→18H30** : Jeunes 8 à 10 ans

**18H30→20H15** : Equipe 1, 2 et 3

**20H15→21H30** : Entraînement libre

### **MERCREDI**

**14H00→15H30** : Jeunes 10 ans et plus

**15H30→16H30** : Séance individuelle panier de balles

**16H30→18H30** : Jeunes compétiteurs

### **JEUDI**

**17H15→18H15** : Séance individuelle panier de balles

**18H30→20H15** : Adultes et jeunes compétiteurs

**20H15→21H30** : Entraînement libre

### **VENDREDI**

**17H15→18H15** : Séance individuelle panier de balles

**18H30→20H15** : Equipe 1, 2 et 3

**20H15→22H00** : Adultes loisirs