

Planning des cours

Saison 2018/19

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi			Dimanche
8h									
9h									
10h			Baby 1 3,5/4ans			Gibons 9/12 ans	Falaise Pitchouns 7/9ans	Team Falaise	
11h			Baby 2 4/5ans						
12h									
13h									
14h			Falaise Jeunes 10ans /Ados	Pitcouns 6/8ans					
15h				Ado loisir 13/15an s					
16h									
17h									
18h		Compet & Perf		Groupe perf & Team falaise	Compet & Perf	Jeune perf			
19h	Adultes Loisir et perf.								
20h				Groupe perf & Team falaise		Adultes perfectionn ement			
21h									
22h									

	Cyrille
	Ben

Cours en Salle

-Baby grimpeur : 3,5/5 ans. Mercredi matin. 3,5/4ans de 10h à 11h. 4/5ans de 11h à 12h Séance d'une heure de motricité et divers jeux ludiques et d'éveil autour de l'escalade.

-Jeune 1 : 6/8 ans. Mercredi après midi. Séance d'une heure et demi. Développement moteur, apprentissage technique, jeux. Les cours loisirs laisse place au coté ludique de l'escalade.

-Jeune 2 : 9/12 ans. Samedi matin. Séance de deux heures. Développement moteur, apprentissage technique, jeux. Les cours loisirs laisse place au coté ludique de l'escalade.

-Ado loisir : 13/16 ans. Mercredi après midi. Séance de 2 heures. Apprentissage technique, travail et renforcement musculaire. Les cours loisirs reste accès sur l'aspect ludique de l'activité.

-Jeune perf : 8/12 ans. Vendredi fin d'après midi. Séance de 2 heures. Pour les jeunes qui veulent approfondir et s'investir un peu plus dans l'activité. l'escalade reste un jeu, mais la notion d'entraînement prend tout son sens....

Groupe adultes : de 16 à ????. Pour tout ceux qui veulent progresser, techniquement, physiquement, avec le sourire et la bonne humeur.. Le lundi pour le loisir et l'apprentissage technique, le vendredi pour un entrainement un peu plus physique.

-Groupe compet et perf : de 13ans à ????. Pour ceux qui veulent vraiment tout donner. On s'entraîne, on partage, que ce soit pour le plaisir de tout donner, pour pouvoir aller s'exprimer dehors (TEAM falaise), ou pour faire de la compétition. Une même motivation pour des finalités différentes.

Cours en extérieur

-Falaise jeunes : Mercredi après midi, de 14h à 17h. A partir de 10ans

-Falaise pitchouns : samedi matin, de 10h à 12h. De 7 à 9ans

-TEAM Falaise : Samedi toute la journée. Pour celles et ceux qui veulent faire des croix !!! A partir de 12/13ans. Niveaux mini 6c falaise + entretien avec le coach...