

# Planning des cours

## Saison 2020/21

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
8h							
8h30							
9h						Pitchouns 6/8 ans	
9h30			Baby 3,5/5ans				
10h							Sortie TEAM Falaise
10h30			Pitchouns 6/8ans			Gibons 9/12 ans	
11h							
11h30							
12h							
12h30							
13h							
13h30			Gibons 9/12ans				
14h							
14h30							
15h							
15h30			Ados 13/16ans				
16h							
16h30							
17h							
17h30							
18h	Pitchouns 6/8 ans				Ados		
18h30		Compet & Perf	Perf Falaise	Compet & Perf			
19h							
19h30	Adultes loisir et perfectionnement						
20h							
20h30			Perf Falaise		Adultes loisir et perfectionnement		
21h							
21h30							

**Cours en Salle**

-**Baby grimpeur** : 3,5/5 ans. Mercredi matin, de 9h30 à 10h30. Séance d' une heure, exercices de motricité et divers jeux ludiques et d'éveil autour de l'escalade.

-**Pitchouns** : 6/8 ans. Mercredi matin de 10h30 à 12h, samedi matin de 9h à 10h30 ou lundi soir de 18h à 19h30. Séance d'une heure et demi. Développement moteur, apprentissage technique, jeux. Les cours loisirs laisse place au coté ludique de l'escalade.

-**Gibons** : 9/12 ans. Mercredi Après midi, de 13h à 15h, ou samedi matin de 10h30 à 12h30. 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 et vendredi soir de 18h à 20h. 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. Mardi et/ou jeudi de 18h à 20h. 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, ou la possibilité de faire les 2....

-**Groupe compet et perf** : de 13ans à ????. Pour ceux qui veulent vraiment tout donner. On s'entraine, 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.

-**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...