

Planning des cours

Saison 2022/23

Cours en Salle

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h						
8h30						
9h						Pitchouns 3 6/8ans 9h - 10h30
9h30			Baby 3,5/5ans 9h30 - 10h30			
10h						
10h30			Pitchouns 6/8ans 10h30 - 12h			Gibons 2 9/12ans 10h30 - 12h30
11h						
11h30						
12h						
12h30						
13h						
13h30			Gibons 9/12ans 13h - 15h			
14h						
14h30						
15h						
15h30			Ados 1 13/15ans 15h - 17h			
16h						
16h30						
17h						
17h30						
18h	Pitchouns 1 6/8ans 18h - 19h 30	Compet & Perf Jeunes 18h - 19h30	Team Perf 18h - 20h		Ados 2 13/15ans 18h - 20h	
18h30						
19h						
19h30	Adultes loisir et perfectionnement 19h30-21h30	Compet & Perf Adultes 19h30- 21h30	Team Perf 20h - 22h	Compet & Perf Adultes 19h30-21h30	Adultes loisir et perfectionnement 20h - 22h	
20h						
20h30						
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. Lundi soir 18h à 19h30 / Mercredi matin de 10h30 à 12h / Samedi matin 9h à 10h30. 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 / 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 15h à 17h / Vendredi soir 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 18h à 19h30i. Séance de 1h30. Pour les jeunes qui veulent approfondir et s'investir un peu plus dans l'activité. l'escalade reste un jeu, mais la notion d'entrainement 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 , ou pour faire de la compétition. Une même motivation pour des finalités différentes.