

Planning des cours

Saison 2024/25

Cours en Salle

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h			Pitchouns 1 6/8 ans 9h00 - 10h30			Pitchouns 2 6/8ans 9h - 10h30
9h30						
10h						
10h30			Gibbons 1 9/12ans 10h30 - 12h30			Gibbons 3 9/12ans 10h30 - 12h30
11h						
11h30						
12h						
12h30						
13h						
13h30			Gibbons 2 9/12ans 13h - 15h			
14h						
14h30						
15h						
15h30			Ados 1 13/15ans 15h - 17h			
16h						
16h30						
17h						
17h30						
18h	Compet & Perf Jeunes 18h - 19h30					
18h30			Team Perf 1 18h - 20h		Ados 2 13/15ans 18h - 20h	
19h		Perf intermédiaire 18h30- 20h30				
19h30						
20h	Adultes loisir et perfectionnement 19h30-21h30		Team Perf 2 20h - 22h	Compet & Perf Adultes 19h30-21h30	Adultes loisir et perfectionnement 20h - 22h	
20h30						
21h						
21h30						

Description des cours

- **Pitchouns** : 6/8 ans. Mercredi matin de 9 à 10h30 / Samedi matin 9h à 10h30. Séance d'une heure et demi. Développement moteur, apprentissage technique, jeux. Les cours loisirs laissent place au coté ludique de l'escalade.
- **Gibbons** : 9/12 ans. Mercredi matin de 10h30 à 12h30 / 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 laissent place au coté ludique de l'escalade.
- **Ado loisir** : 13/15 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 restent axés sur l'aspect ludique de l'activité.
- **Groupe adultes** : Lundi de 19h30 à 21h30 / Vendredi de 20h à 22h. Pour tous ceux qui veulent progresser, techniquement, physiquement, avec le sourire et la bonne humeur..
- **Perf intermédiaire** : Mardi de 18h30 à 20h30. 13ans à ??? Groupe de liaison, un peu plus sport que le loisir, mais un peu moins intense que les groupes perf. Pour les motivés qui se tâtent encore ...
- **Compét & Perf jeunes** : 7/14 ans...& parents si affinité 😊 Lundi de 18h à 19h30. 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'entraînement prend tout son sens....
- **Team Perf** : Mercredi de 18h à 20h / Mercredi de 20h à 22h. Séances de 2h. Pour ceux qui veulent progresser, être plus performants en extérieur ,ou faire du décrassage en salle.
- **Groupe Compét & 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 , ou pour faire de la compétition. Une même motivation pour des finalités différentes.