

Feuille1

Fribourg		Romont	
Lundi	12.00-13.30	Cours Privés Patinage Libre	
	16.00-16.30	Cours Privés	
	16.15-17.00	Gr. A	
	16.15-17.15	Gr. B + C + D + E + F	
	16.30-17.30	Gr. Avenir	
	17.15-17.45	Cours Privés	
	17.45-18.00	Refection de glace	
	18.00-19.00	Gr. Espoir CP Gr. Junior 1 et 2	
Mardi	12.00-13.30	Cours Privés Patinage Libre	Mardi 16.15-16.30 Cours Privés 16.30-17.30 Compet Nationale Gr. Espoir 17.30-18.30 CP CP
	12.30-13.00	Compet Nationale	
Mercredi	12.00-13.30	Cours Privés	
	16.00-16.15	Cours Privés	
	16.15-17.00	Gr. A Base	
	16.15-17.15	Gr. B + C	
	17.15-18.15	Loisir 1 & 2 Gr. Adultes Gr. Espoir	
	18.15-18.30	Refection de glace	
	18.30-19.30	Compet Nationale	
	18.30-19.30	Gr. Junior 1 et 2	
Jeudi	12.00-13.30	Cours Privés Patinage Libre	Jeudi 16.15-16.30 Cours Privés 16.30-17.30 Compet Nationale 16.45-17.45 Gr. Avenir Cours Privés 17.30-18.30 Gr. Junior 1 et 2 + Hobby Gr. Espoir Cours Privés
	12.30-13.00	Compet Nationale	
Vendredi	12.00-13.30	Cours Privés Patinage Libre	Vendredi 16h30-18h00 Cours Privés 17.00-17.45 Gr. A 17.00-18.00 Gr. B + C + D + E + F 18.00-19.00 Cours Privés Patinage Libre
	12.30-13.00	Compet Nationale	
	16.00-16.15	Cours Privés	
	16.15-17.15	Gr. D + E + F	
	17.15-17.45	Cours Privés	
	17.45-18.00	Refection de glace	
	18.00-19.00	Cours Privés Compet Nationale	
Samedi	9.00-10.00	Loisir 1 Gr. Avenir	Récapitulatif du nbre d'heures d'entraînement/Gr. : 5h30 Compet Nationale/Regionale 4h Gr. Espoir 3h Gr. Junior 1 + 2 3h Gr. Avenir 2h Gr. Hobby 2h Gr. Loisir 1h Gr. Adultes
	10.00-10.15	Refection de glace	
	10.15-11.00	Gr. pré 6è style CP	
	11.00-11.45	Gr. 6è + 5è + 4è style Cours Privés	
	11.45-12.00	Refection de glace	
	12.00-13.00	Gr. Hobby + Loisir 2	
	12.00-12.45	Gr. 4-2è style	
	12.45-13.00	Cours Privés	

Condition physique: mercredi à Fribourg

17.30-18.15 Gr. National + Gr. Regional + Gr. Junior

Condition physique : samedi à Fribourg

10.05-10.50 Gr. Avenir + Gr. Espoir