



## ASR - Catégories et horaires - 2025-2026

Catégories : année de naissance	Lundi	Mercredi	Vendredi
M7 : 2019-2020		<b>13h30 à 14h30</b> Jeux de coordination, de coopération et d'opposition autour de l'escrime	
M9 : 2017-2018	<b>17h à 18h15</b>	<b>14h30 à 15h45</b>	<b>17h à 18h15</b>
M11 : 2015-2016	Fondamentaux, leçon collective, assauts dirigés	Fondamentaux, leçon collective et leçons individuelles, assauts	Fondamentaux, leçon collective et leçons individuelles, assauts
M13 : 2013-2014	<b>18h30 à 19h45</b>	<b>16h à 17h30</b>	<b>18h30 à 19h45</b>
M15 : 2011-2012	Fondamentaux, assauts dirigés, leçons individuelles	Fondamentaux, assauts dirigés, leçons individuelles	Fondamentaux, assauts dirigés, leçons individuelles
M17 : 2009-2010	<b>20h à 22h</b>	<b>17h30 à 19h15</b>	<b>20h à 22h</b>
M20 : 2006-2008	Préparation physique générale, leçons individuelles, assauts	Préparation physique générale, leçons individuelles, assauts	Préparation physique générale, leçons individuelles, assauts
Vétérans : 2005 et avant			

2 séances par semaine minimum sont recommandées pour toutes les catégories à partir de M9.