



ASR - Catégories et horaires - 2022-2023

Catégories : année de naissance	Compétition	Lundi	Mercredi	Vendredi
M5 : 2018 et après	Non	/	13h30 à 14h30	/
M7 : 2016-2017	Non		Jeux de coordination, de coopération et d'opposition autour de l'escrime	
M9 : 2014-2015	Oui	17h00 à 18h15	14h30 à 15h45	17h00 à 18h15
M11 : 2012-2013	Oui	Fondamentaux et leçons individuelles	Préparation physique générale, Fondamentaux et leçon collective, assauts en fin de séance	Fondamentaux et leçons individuelles
M13 : 2010-2011	Oui	18h30 à 19h45	16h00 à 17h30	18h30 à 19h45
M15 : 2008-2009	Oui	Fondamentaux et leçons individuelles	Préparation physique générale, Fondamentaux, assauts dirigés collectifs	Fondamentaux et leçons individuelles
M17 : 2006-2007	Oui	20h00 à 21h30/22h	17h30 à 19h15	20h00 à 21h30/22h
M20 : 2003-2004-2005	Oui	Préparation physique générale, Assauts dirigés et leçons individuelles	Assauts et leçons individuelles	Préparation physique générale, Assauts dirigés et leçons individuelles
Séniors : De 1982 à 2002	Oui		/	
Vétérans : 1983 et avant	Oui		/	

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