



## ASR - Catégories et horaires - 2023-2024

Catégories : année de naissance	Compétition	Lundi	Mercredi	Vendredi
M5 : 2019 et après	Non	/	<b>13h30 à 14h30</b>	/
M7 : 2017-2018	Non		Jeux de coordination, de coopération et d'opposition autour de l'escrime	
M9 : 2015-2016	Oui	<b>17h00 à 18h15</b>	<b>14h30 à 15h45</b>	<b>17h00 à 18h15</b>
M11 : 2013-2014	Oui	Fondamentaux et leçons individuelles	Préparation physique générale, Fondamentaux et leçon collective, assauts en fin de séance	Fondamentaux et leçons individuelles
M13 : 2011-2012	Oui	<b>18h30 à 19h45</b>	<b>16h00 à 17h30</b>	<b>18h30 à 19h45</b>
M15 : 2009-2010	Oui	Fondamentaux et leçons individuelles	Préparation physique générale, Fondamentaux, assauts dirigés collectifs	Fondamentaux et leçons individuelles
M17 : 2007-2008	Oui	<b>20h00 à 21h30/22h</b>	<b>17h30 à 19h15</b>	<b>20h00 à 21h30/22h</b>
M20 : 2004-2005-2006	Oui	Préparation physique générale, Assauts dirigés et leçons individuelles	Assauts et leçons individuelles	Préparation physique générale, Assauts dirigés et leçons individuelles
Séniors : De 1983 à 2003	Oui		/	
Vétérans : 1984 et avant	Oui		/	

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