



Société d'escrime de Sion

Plan horaire saison 2023 / 2024

Heure	LUNDI		MARDI		MERCREDI			JEUDI		VENDREDI				
	Horaire	Catégorie	Horaire	Catégorie	Horaire	Catégorie		Horaire	Catégorie	Horaire	Catégorie			
13:15-13:45					13:15-14:15	Sport scolaire (3e-4e primaire)								
13:45-14:15														
14:15-14:45			14:30-17:00	Handisport Escrime en fauteuil roulant	14:15-15:15	U8 / Poussins U10 / Pupilles								
14:45-15:15														
15:15-15:45							15:15-16:45	U12 / Benjamins U14 / Minimes						
15:45-16:15														
16:15-16:45												16:15-17:15	Leçons individuelles	
16:45-17:15					16:45-18:15	U12 / Benjamins U14 / Minimes								
17:15-17:45			17:15-18:15	U12 / U14 Compétition				17:15-18:15	U8 / Poussins U10 / Pupilles		17:15-18:15	U8 / Poussins U10 / Pupilles		
17:45-18:15														
18:15-18:45	18:15-20:15	Entraînement physique	18:15-19:15	U14 / U17 Compétition	18:15-19:15	Leçons individuelles		18:15-19:15	U12 / U14 Compétition		18:15-19:15	U12 / Benjamins U14 / Minimes		
18:45-19:15														
19:15-19:45				19:15-21:15	U14 / Comp. U17 / Comp. U20 / Juniors U23 / Séniors	Séniors loisir Dames et Messieurs	19:15-21:15	U17 / Cadets U20 / Juniors U23 / Séniors	Séniors loisir Dames et Messieurs	19:15-20:15	U14 / U17 Comp.		19:15-20:15	U14 / Minimes U17 / Cadets
19:45-20:15														
20:15-20:45								20:15-21:45	U17 / Comp. U20 / Juniors U23 / Séniors		20:15-21:45	U17 / Cadets U20 / Juniors U23 / Séniors		
20:45-21:15														
21:15-21:45														

Catégories: U8 – Poussins 2016 et plus jeunes
 U10 – Pupilles 2015 - 2014
 U12 – Benjamins 2013 - 2012
 U14 – Minimes 2011 - 2010
 U17 – Cadets 2009 - 2007
 U20 – Juniors 2006 - 2004

1er mardi du mois
 3ème jeudi du mois

U12 / U14 / U17 **Compétition**
 U12 / U14 / U17 **Loisir**

BRASSARD tournoi individuel
 soirées à thèmes (nutrition, mental, vidéo, prép.physique,...)

2 entraînements spécifiques et structurés
 entraînements libres du lundi au vendredi