

# Volley Ball Nantes Pro

Semaine du 15 au 21 janvier 2018

Heure de début : 8:00 Intervalle de temps : 30 (en minutes)

Gymnase Jean Vincent :7, Rue Marcel et Marie Michel, 44300 Nantes  
Gymnase Jean Jahan :509 route de saint joseph 44300 Nantes

Heure	Lundi 15 janvier	Mardi 16 janvier	Mercredi 17 janvier	Jeudi 18 janvier	Vendredi 19 janvier	Samedi 20 janvier	Dimanche 21 janvier
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							

  

9:45-11:00 Musclulation 11:00-12:00 Volley-ball Gymnase Jean Jahan	9:00 Musclulation Forminside :Ana-Erica- Pauliina-Els 10:00 Katie-Odette- Marion-Laura-Berit-Lu- Clem 10:30 Spécifique Passe Gymnase JeanJahan Ana-Erica-Sarah		9:00-10:30 Musclulation Odette-Els-Clem-Lu 10:00-11:30 Katie-Laura-Berit-Marion- Ana-Erica Forminside 2 impasse Betelgeuse 44470 Carquefou 10:45-11:45 Spécifique Réception	10:00-11:30 Volley-ball Practice Gymnase Jean Jahan 2	10:30-11:30 Practice Jean Jahan2 + Vidéo		
16:00-18:00 Entraînement/Practic e Volley-Ball Gymnase Jean Vincent	16:00-18:00 Entraînement/Practic e Volley-Ball Gymnase Jean Jahan		16:00-18:00 Entraînement/Practic e Volley-ball Gymnase Jean Vincent				
18:00-20:00 <u>Kiné avec Eric</u> : Erica- Laura-Els-Pauliina <u>Kiné avec François</u> : Clem-Luiza-Berit		18:00-20:00 Entraînement / Practice Volley-ball Gymnase Jean Vincent	18:00-20:00 <u>Kiné Eric</u> : Katie- Odette-Marion-Ana		18:30 RDV Gymnase Jean Jahan2 20:00 VBN-LeCannet		