

Volley Ball Nantes Pro

Semaine du 26 au 1er avril 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 26 mars	Mardi 27 mars	Mercredi 28 mars	Jeudi 29 mars	Vendredi 30 mars	Samedi 31 mars	Dimanche 1er avril
8:00							
8:30							
9:00							
9:30		9:00-10:30 Musculaton : Ana-Laura- Marion-Berit-Erica		9:00-10:30 Musculaton : Odette-Lu-Els- Pauliina-Katie			
10:00		10:00-11:30 : Odette-Lu-Els- Pauliina-Katie		10:00-11:30 : Ana-Laura- Marion-Berit-Erica			
10:30		Forminside 2 impasse Betelgeuse 44470 Carquefou		Forminside 2 impasse Betelgeuse 44470 Carquefou			
11:00		10:30-12:00 Spécifique Ana-Erica		10:30-12:00 Spécifique Odette-Els-Lu-Pauliina	10:00-11:00 Volley-ball Practice ?? Gymnase Jean Jahan 2	10:00-11:00 Practice Service/Passing Four à Chaux ??	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	16:00-18:00 Entraînement/Practic e	16:00-18:00 Entraînement / Practice Volley-ball		16:00-18:00 Entraînement/Practic e			
17:00	Volley-Ball Gymnase Jean Vincent	Gymnase Jean Jahan2		Volley-ball Gymnase Jean Vincent			
17:30							
18:00							
18:30	18:00-20:00 Kiné avec Eric : Els- Erica-Laura-Berit		18:00-20:00 Entraînement / Practice Volley-ball	18:00-20:00 Kiné Eric : Katie-Ana- Pauliina			
19:00	Kiné avec François : Lu-Marion-Odette		Gymnase Jean Vincent			18:30 Arrivée Salle Four à Chaux	
19:30						20:00 Match face à Béziers ???	
20:00							
20:30							