

# Volley Ball Nantes Pro

Semaine du 9 au 15 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 9 avril	Mardi 10 avril	Mercredi 11 avril	Jeudi 12 avril	Vendredi 13 avril	Samedi 14 avril	Dimanche 15 avril
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00		9:00-10:30 : Ana-Erica-Berit-Laura-Marion		9:00-10:30 : Lu-Odetta-Els-Pauliina-Katie			
10:30	10:00-11:30 Musculaton Jean Jahan	10:00: Lu-Odetta-Els-Pauliina-Katie		10:00: Ana-Erica-Berit-Laura-Marion	10:00-11:30 Entraînement / Practice Volley-Ball Jean Jahan		
11:00		Musculaton Forminside 2 impasse Betelgeuse 44470 Carquefou		Musculaton Forminside 2 impasse Betelgeuse 44470 Carquefou		10:30-11:30 Réveil Musculaire	
11:30		10:30 Spécifique Passe Ana-Erica		10:30 Spécifique Réception Lu-Odetta-Els-Pauliina			
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	16:00-18:00 Entraînement / Practice Volley-ball Gymnase Jean Vincent	16:00-18:00 Entraînement / Practice Volley-ball Gymnase Jean Jahan2		16:00-18:00 Entraînement/Practice e Volley-ball Gymnase Jean Vincent			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Kiné Eric : Katie-Laura Ana-Els						
19:30	Kiné François : Lu- Marion-Odetta		18:00-20:00 Entraînement / Practice Volley-ball Gymnase Jean Vincent	18:00-20:00 Kiné Eric : Berit-Erica- Pauliina-		18:30 Rdv Gymnase Jean Jahan 2 20:00 VB Nantes- Béziers	
20:00			20:00 : Kiné Eric				
20:30							

Heure	Lundi 9 avril	Mardi 10 avril	Mercredi 11 avril	Jeudi 12 avril	Vendredi 13 avril	Samedi 14 avril	Dimanche 15 avril
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							
0:00							