

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|------------|---|---|---|------------|--|------------------------------|--------------|
| 10H | | | | 10H | | | |
| 15mn | | | | 15mn | | | |
| 30mn | | | | 30mn | | | |
| 45mn | | | | 45mn | | | |
| 11H | | | | 11H | | | |
| 15mn | | | | 15mn | | | |
| 30mn | | | | 30mn | | | 11H00-12H00 |
| 45mn | | | | 45mn | | | BABYPING |
| 12H | | | | 12H | | | |
| 14H | LOISIRS RETRAITES | | 14H00-15H00 BABYPING | 14H | LOISIRS RETRAITES | | COMPÉTITIONS |
| 15mn | | EXTRAS | 15H00-16H15 POUSSINS/BENJAMINS/MINIMES | 15mn | | EXTRAS | |
| 30mn | | | | 30mn | | | |
| 45mn | | | | 45mn | | | |
| 15H | | | 16H15-17H30 MINIMES/CADETS/JUNIORS | 15H | | | |
| 15mn | | | | 15mn | | | |
| 30mn | | | | 30mn | | | |
| 45mn | | | | 45mn | | | |
| 16H | | | | 16H | | | |
| 15mn | | | | 15mn | | | |
| 30mn | | | | 30mn | | | |
| 45mn | | | | 45mn | | | |
| 17H | | 17H15-18H15 SEANCE INDIVIDUELLE | | 17H | | | |
| 15mn | 17H15-18H45 POUSSINS/BENJAMINS/MINIMES | | 17H30-19H30 ESPOIRS | 15mn | 17H15-18H30 POUSSINS/BENJAMINS/ MINIMES | 17H30-19H30 ESPOIRS | |
| 30mn | | | | 30mn | | | |
| 45mn | | | | 45mn | | | |
| 18H | | | | 18H | | | |
| 15mn | | | | 15mn | | | |
| 30mn | | 18H00-20H00 ESPOIRS | | 30mn | 18H00-20H00 ESPOIRS (En relance de 18H00 à 18H30 sur les poussins benjamins minimales) | | |
| 45mn | | | | 45mn | | | |
| 19H | 18H45-20H15 MINIMES/CADETS/JU NIORS | | | 19H | | | |
| 15mn | 18H45-20H15 ESPOIRS AUTONOMIE | | | 15mn | | | |
| 30mn | | 19H00-21H30 REGIONAUX (En relance sur les espoirs de 19H00 à 20H00) | | 30mn | | | |
| 45mn | | | | 45mn | | 19H30-20H30 LOISIRS/HANDI | |
| 20H | | | 19H30-21H00 DEPARTEMENTAUX | 20H | | | |
| 15mn | | | | 15mn | | | |
| 30mn | | | | 30mn | | | |
| 45mn | | | | 45mn | | | |
| 21H | | | | 21H | | | |
| 15mn | | | | 15mn | | | |
| 30mn | | | | 30mn | | | |
| 45mn | | | | 45mn | | | |
| 22H | | | | 22H | | | |
| 15mn | | | | 15mn | | | |
| 30mn | | | | 30mn | | | |
| 45mn | | | | 45mn | | | |
| 22H | | | | 22H | | | |
| | | | | | | ENTRAINEMENT LIBRE | |