

Entraînements



**PLANNING ENTRAÎNEMENT ESB**  
Saison 2023-2024



| JOURS    | HORAIRES    | CATEGORIES  | GYMNASE       |
|----------|-------------|-------------|---------------|
| LUNDI    | 16h30-18h15 | U11F        | La Colombe    |
|          | 18h15-19h45 | U13F        | La Colombe    |
| MARDI    | 16h30-17h45 | U9 mixte    | La Colombe    |
|          | 17h45-19h15 | U15F        | La Colombe    |
|          | 19h15-20h45 | U18F        | La Colombe    |
|          | 20h45-22h30 | Séniors     | La Colombe    |
| MERCREDI | 10h00-11h00 | U7          | La Colombe    |
|          | 11h00-12h30 | U9 mixte    | La Colombe    |
|          | 13h00-14h30 | U11F        | La Colombe    |
|          | 14h30-16h00 | U11G        | La Colombe    |
|          | 16h00-17h30 | U13G        | La Colombe    |
|          | 17h30-19h00 | U13F        | La Colombe    |
|          | 19h00-20h30 | U15G – U17G | La Colombe    |
| JEUDI    | 17h15-18h45 | U15G        | La Colombe    |
|          | 17h30-18h45 | U15F        | Roger Rivière |
|          | 18h45-20h15 | U18F        | La Colombe    |
|          | 20h15-22h15 | Loisirs     | RDV/Colombe   |
| VENDREDI | 16h30-18h00 | U11G        | La Colombe    |
|          | 18h00-19h30 | U17G        | La Colombe    |
|          | 19h30-21h00 | Séniors     | La Colombe    |
|          | 21h00-22h30 | Séniors     | La Colombe    |

*Les joueurs-euses doivent être présents 15 minutes avant le début de l'entraînement le temps de se changer. Prévoir une tenue de sport et une gourde ou bouteille avec son nom, prénom et catégorie, à chaque entraînement et match.*