PLANNING COURS 2025/2026

Lundi	Mardi	Mercredi *Exterieur*	Mercredi *Interieur*	Jeudi	Vendredi
			10h30-12h 4/5ans		
		14h-17h30 Cours Extérieur 9/12ans	**14h-16h** 6/8ans		
			16h-18h 9/11 ans		
	18h-20h Ados 12/17 Initiation		**18h-20h/21h*** Ados 12/17ans perf	**18h-20h** 6/8ans	**17h45-19h15** Parent/Enfant *1fois/mois*
	18h-20h/21h* Ados 12/17ans perf			**18h-20h** 9/11 ans	**18h-20h/21h** Ado/adultes confirmés & compétition**
20h-22h Adultes Initiation / Confirmés	**20h-22h** Adultes Confirmés		**20h-22h** Créneaux Libres Adultes	**20h-22h** Adultes Initiation / Confirmés	**20h-22h** Créneaux Libres Adultes

*Accessible aux jeunes grimpant déjà en tête, avec l'aval du moniteur - 1/mois les jeunes ont un cours de 3 heures en salle (EV ou le perchoir)
**Accessible en priorité à ceux déjà inscrits sur un premier créneau - renforcement musculaire, préparation physique et stratégie de grimpe