

## PLANNING COURS 2025/2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		Exterieur	Interieur	
			10h30-12h 4/5ans 10 enfants pour 2 moniteurs	
		14h-17h30 Cours Extérieur 9/14 ans	14h-16h 6/8ans 16h-18h 9/11 ans	
18h-20h Ados 12/17 Initiation	18h-20h Ados 12/17 Initiation		18h-20h 6/8ans	17h45-19h15 Parent/Enfant 1 fois/mois
20h-22h Adultes initiation / Confirmés	20h-22h Adultes Confirmés		18h-20h/21h* Ados 12/17ans perf	18h-20h/21h Ado/adultes confirmés & compétition** 8 places
			20h-22h Créneaux Libres Adultes	20h-22h Créneaux Libres Adultes
			20h-22h Adultes initiation / Confirmés	

\*Accessible aux jeunes grimpeur déjà en tête, avec l'aval du moniteur - 1/mois les jeunes ont un cours de 3 heures en salle

\*\*Accessible en priorité à ceux déjà inscrits sur un premier créneau - renforcement musculaire, préparation physique et stratégie de grimpe