




Le club de gymnastique rythmique  
des Adrets de l'Estérel



## PLANNING ASDA SAISON 2019-2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI MATIN	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI MATIN
<p><b>KRAV MAGA</b> (Alex)</p> <p>18h – 20h Salle des Fêtes Adrets</p>	<p><b>COMPETS</b> Régionales</p> <p>18h30-19h45 Salle des Fêtes des Adrets</p>	<p><b>LOISIRS BLEUES</b> (à partir de 7 ans) 9h – 10h</p> <p><b>EVEILS</b> (à partir de 5 ans) 10h – 10h45</p> <p><b>CF2</b> (compétition) 11h - 12h30</p>	<p><b>LOISIRS ROUGE</b> (à partir de 9 ans)</p> <p>18h30 – 19h45</p>	<p><b>CF3</b> (compétition)</p> <p>18h30 – 20h</p>	
		<p><b>MERCREDI AM</b></p>			<p><b>SAMEDI AM</b></p>
		<p><b>COMPETS</b> Fédérales/régionales 13h30 – 14h45</p> <p><b>Pré-Compét</b> (perfectionnement GR) 14h45 – 16h15</p> <p><b>JUDO</b> (Lucas) Groupe 1 (à partir de 4 ans) 17h – 18h Groupe 2 18h – 19h</p>			<p><b>COMPETS</b> R/F/N</p> <p>14H – 17H (Fayence)</p>