

**S42 - CDF-ESPOIRS**  
**14 AU 20 OCTOBRE 2024**

Lund 14/10				Mardi 15/10				Mercredi 16/10				Jeudi 17/10				Vendredi 18/10				Samedi 19/10		
HEURES	CDF AVANT	CDF 3/4	ESPOIRS	HEURES	CDF AVANT	CDF 3/4	ESPOIRS	HEURES	CDF AVANT	CDF 3/4	ESPOIRS	HEURES	CDF AVANT	CDF 3/4	ESPOIRS	HEURES	CDF AVANT	CDF 3/4	ESPOIRS	HEURES		
7:15	SYNTHETIQUE DOME C			7:00				7:00				7:00				7:00				7:00		
	Rugby PID CDF																					
8:00	Vitesse			7:30				8:00				8:00				8:00				8:00		
8:15				8:00					8:15				8:15				8:15				8:15	
8:30				8:30					8:30				8:30				8:30				8:30	
8:45				8:45					8:45				8:45				8:45				8:45	
9:00				9:00				9:00				9:00				9:00				9:00		
9:15				9:15				9:15				9:15				9:15				9:15		
9:30				9:30				9:30				9:30				9:30				9:30		
9:45				9:45				9:45				9:45				9:45				9:45		
10:00				10:00				10:00				10:00				10:00				10:00		
10:15				10:15				10:15				10:15				10:15				10:15		
10:30				10:30				10:30				10:30				10:30				10:30		
10:45				10:45				10:45				10:45				10:45				10:45		
11:00				11:00				11:00				11:00				11:00				11:00		
11:15				11:15				11:15				11:15				11:15				11:15		
11:30				11:30				11:30				11:30				11:30				11:30		
11:45				11:45				11:45				11:45				11:45				11:45		
12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00		
12:15				12:15				12:15				12:15				12:15				12:15		
13:00				13:00				13:00				13:00				13:00				13:00		
13:15				13:15				13:15				13:15				13:15				13:15		
14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00		
14:15				14:15				14:15				14:15				14:15				14:15		
14:30				14:30				14:30				14:30				14:30				14:30		
14:45				14:45				14:45				14:45				14:45				14:45		
15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00		
15:15				15:15				15:15				15:15				15:15				15:15		
15:30				15:30				15:30				15:30				15:30				15:30		
15:45				15:45				15:45				15:45				15:45				15:45		
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00		
16:15				16:15				16:15				16:15				16:15				16:15		
16:30				16:30				16:30				16:30				16:30				16:30		
16:45				16:45				16:45				16:45				16:45				16:45		
17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00		
17:15				17:15				17:15				17:15				17:15				17:15		
17:30				17:30				17:30				17:30				17:30				17:30		
17:45				17:45				17:45				17:45				17:45				17:45		
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00		
18:15				18:15				18:15				18:15				18:15				18:15		
18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				18:30		
18:45				18:45				18:45				18:45				18:45				18:45		
19:00				19:00				19:00				19:00				19:00				19:00		
19:15				19:15				19:15				19:15				19:15				19:15		
19:30				19:30				19:30				19:30				19:30				19:30		
19:45				19:45				19:45				19:45				19:45				19:45		
20:00				20:00				20:00				20:00				20:00				20:00		
20:15				20:15				20:15				20:15				20:15				20:15		
20:30				20:30				20:30				20:30				20:30				20:30		

**J5 CARCASSONNE VS ALBI**



**EXPLO (GROUPE) et MUSCU (HORS GROUPE)**

**Grazaille**

**Entrainement CAPTAIN RUN**

**Entrainement Stratégique**

**Entrainement Tactique**

**MUSCULATION optionnelle**

**MUSCULATION**

**La Plaine**

**Muscu PID CDF élite 3/4**

**Muscu PID CDF élite avant**

**entrainement club hors groupe et 20 min**