



## Emploi du temps CENTRE ELITE



SEMAINE Modèle									
Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche		
8h-12h	ECOLE								
12h-13h30	Repas + Trajets Lycées Stade Jean Bouin						Matches U16/U18		
13h30-14h									
14h 14h30									
14h30 15h	Salle Etude Etage 5 Salle de Presse+ permanence médecin à Auteuil	SALLE ETUDE Etage 5 Salle de Presse	OFF	SALLE ETUDE Etage 5 Salle de Presse	SALLE ETUDE Etage 5 Salle de Presse				
15h 15h30	SALLE ETUDE Etage 5 Salle de Presse								
15h30 16h									
16h 16h30	PREPARATION PHYSIQUE GEO	PREPARATION PHYSIQUE GEO			PREPARATION PHYSIQUE GEO	U16 : OFF			
16h30 17h	Groupe match: souplesse, récup Groupe sans match: musculation			PREPARATION PHYSIQUE GEO	U18:PREPARATION PHYSIQUE (technique de course) AUTEUIL				
17h 17h30	Transfert	Transfert		Transfert	U16 : OFF				
17h30 18h	RUGBY AUTEUIL PLAISIR DU MOUVEMENT INTENSITE 4	RUGBY AUTEUIL LA MEILLEURE ATTAQUE INTENSITE 2		RUGBY AUTEUIL PLAISIR DU MOUVEMENT INTENSITE 4	U18: RUGBY AUTEUIL LA MEILLEURE PASSE INTENSITE 1				
18h 18h30									
18h30 19h		COLLECTIF AUTEUIL U16-U18			COLLECTIF AUTEUIL U16 BALARD U18				
19h 19h30									
19h30 20h									
20h 21h									

4H RUGBY  
4H30 RUGBY EQUIPE

4H PP