



ENTRAINEMENTS OSTT

2022-2023

LUNDI

ORA T.T.
14H00 - 17H00

12H00	ESPOIRS 12H00 - 14H00 Salle Tilagone
12H30	
13H00	
13H30	
14H00	
14H30	
15H00	ORA T.T. 15H00 - 17H00
15H30	
16H00	ESPOIRS 16H00 - 18H00
16H30	
17H00	
17H30	
18H00	POUSSINS/BENJAMINS 18H00 - 19H30
18H30	
19H00	
19H30	NON-COMPETITEURS ADULTES 19H30 - 21H00 22H00
20H00	
20H30	
21H00	
21H30	LIBRE
22H00	

MARDI

12H00	
12H30	
13H00	INITIATION 1 13H30 - 14H45
13H30	
14H00	PROGRESS 14H45 - 16H15
14H30	
15H00	
15H30	
16H00	BABY PING (3 à 6 ans) 16h15 - 17H15
16H30	
17H00	
17H30	DECOUV'PING 17H15 - 18H15
18H00	
18H30	PERFORMANCE 17H15 - 19H45
19H00	POUS/BENJA 18H15 - 19H45
19H30	
20H00	COMPETITEURS ADULTES D2 à régionales 19H45 - 21H15
20H30	Séance Indiv 19H45 - 20H45
21H00	
21H30	LIBRE
22H00	

MERCREDI

12H00	ESPOIRS 12H00 - 14H00 Salle Frébaudiere
12H30	
13H00	
13H30	
14H00	ORA T.T. 14H00 - 17H00
14H30	
15H00	
15H30	
16H00	ESPOIRS 16H00 - 18H00
16H30	
17H00	
17H30	
18H00	Séance Indiv 18H00 - 19H00
18H30	
19H00	INITIATION 2 18H15 - 19H30
19H30	
20H00	Adultes D3 à D4 et Loisirs + Compétition Vété- râns 19H30 - 21H00
20H30	
21H00	
21H30	
22H00	LIBRE

JEUDI

12H00	ESPOIRS 12H00 - 14H00 Salle Tilagone
12H30	
13H00	
13H30	
14H00	ORA T.T. 14H00 - 17H00
14H30	
15H00	
15H30	
16H00	ESPOIRS 16H00 - 18H00
16H30	
17H00	
17H30	
18H00	POUS/BENJA 18H00 - 19H30
18H30	PROGRESS' 18H00 - 19H30
19H00	
19H30	Séance Indiv 19H30 - 20H30
20H00	COMPETITEURS ADULTES + Jeune Groupe Perf 19H30 - 21H00
20H30	LIBRE + Compétition Vétéran
21H00	
21H30	
22H00	

VENDREDI

SAMEDI

8H30	SEANCE INDIV 8H30 - 9H30		
9H30			LIBRE
9H45	BABY PING (3 à 6 ans) 9H45 - 10H45	POUS/BENJA 09H45 - 12H15	
10H45	DECOUV'PING 10H45 - 11H45		
12H00			
12H30			
13H00			
13H30			
14H00			
14H30			
15H00			
15H30			
16H00			
16H30			
17H00			
17H30			
18H00			
18H30			
19H00			
19H30			
20H00			
20H30			
21H00			
21H30			
22H00			



COMPETITIONS : SAMEDI et DIMANCHE