

## ENTRAINEMENTS ET COMPETITIONS UNSS 2019/2020

### Entraînements :

| Activités         | MUSCULATION<br>(salle de muscu)                    | GINASTICA<br>(Dojo)  | YOGA<br>(Dojo) | Renforcement<br>Disciplinaire<br>(gymnase) | Préparation aux<br>compétitions<br>(gymnase) |
|-------------------|--|----------------------|----------------|--|--|
| Jours<br>horaires | MARDI 13h-14h<br>JEUDI 13h-14h<br>VENDREDI 13h-14h | VENDREDI 13h-<br>14h | MARDI 13h-14h  | JEUDI 18h-19h                              | LUNDI et/ou<br>VENDREDI 13h-14h              |

### Compétitions/rencontres :

|                               |            |            |            |
|-------------------------------|------------|------------|------------|
| BEACH DAY (VB, HB, Rugby, FB) | 25/09/2019 | 13/05/2020 | 27/05/2020 |
| CROSS : 27/11/2019            |            |            |            |

|                    |                    |                      |                      |
|--------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| Sauvetage Côtier   | 25/09              | 09/10                | 13/03                |
| SURF               | 02/10              | 16/10                |                      |
| HB filles          | 16/10              | 20/11                | 11/12                |
| HB cadets          | 09/10              | 13/11                | 04/12                |
| HB Juniors         | 16/10              | 20/11                | 11/12                |
| BB filles          | 09/10              | 13/11                | 04/12                |
| BB cadets          | 16/10              | 20/11                | 11/12                |
| BB juniors         | 09/10              | 13/11                | 04/12                |
| FB futsal cadets   | 16/10              | 20/11                | 11/12                |
| FB futsal juniors  | 09/10              | 13/11                | 04/12                |
| Rugby cadets       | 09/10              | 13/11                | 04/12                |
| Rugby filles       | 20/11              | 16/10                | 11/12                |
| Rugby juniors      | 16/10              | 20/11                | 11/12                |
| BADMINTON          | 02/10 (individuel) | 06/11 (équipes de 2) | 18/12 (équipes de 4) |
| NATATION           | 04/12 (individuel) | 29/01                |                      |
| CROSSFIT MUSCU     | 18/12              | 15/01                | 20/05                |
| TOURNOIS Sports Co | 15/01              | 12/02                | 15/04                |

