



# LES REGROUPEMENTS DE LIGUE ÉPÉE



## SAISON 2016-17

Voici les dates des prochains regroupements de ligue à l'épée pour les catégories M17, M20 et seniors (+ compétiteurs de la dernière année de M14).

ÉPÉE CADETS/ JUNIORS					
<b>Regroupement MERCREDI 18h30 - 20h30</b>	<b>14 septembre</b>	<b>5 octobre</b>	<b>9 novembre</b>	<b>14 décembre</b>	<b>4 janvier</b>

### POUR RAPPEL :

Ces regroupements sont ouverts à tous les compétiteurs, sans obligation de prendre part à l'ensemble des entraînements prévus dans cet agenda.

Seuls les membres du CREFED épée sont tenus d'assister à l'ensemble de ces séances.

### AU PROGRAMME :

Assauts, préparation physique et spécifique, assauts à thèmes.

(Le **flashcode** ci-contre est destiné à nous aider dans l'organisation)

Vous retrouverez également ce lien sur le **site de la Ligue d'Éscrime du Lyonnais**.

Les éventuelles modifications seront également annoncées via **les listes de diffusion, pensez à vous y inscrire.**

SCANNEZ  
AVEC VOTRE SMARTPHONE



POUR VOUS INSCRIRE  
POUR LE PROCHAIN REGROUPEMENT