

**MAGNY COURS**

**Fast (4)**

**Medium+ (3)**

**Medium (2)**

**Slow (1)**

9h00 - 9h20

9h20 - 9h40

9h40 - 10h00

10h00 - 10h20

10h20 - 10h40

10h40 - 11h00

11h00 - 11h20

11h20 - 11h40

11h40 - 12h00

12h00 - 12h20

12h20 - 12h40

12h40 - 13h00

**13h00 - 14h00 Pause repas / Changement de groupe**

14h00 - 14h20

14h20 - 14h40

14h40 - 15h00

15h00 - 15h20

15h20 - 15h45

15h45 - 16h10

16h10 - 16h35

16h35 - 17h00

**DRAPEAUX**



Piste libre



Ralentir  
Interdit de doubler



Ralentir  
Rentrer aux stands



Dernier tour



Rentrer aux stands



Changement  
adhérence

4 groupes de niveaux  
4x20 min / jour  
1x25 min / jour