

## Horaire des entraînements hiver 2017-2018 (novembre à mars)



entraîneurs  
responsables

	Lundi		Mercredi	Jeudi		Vendredi
	17h30-19h	18h30-20h	18h-20h	18h30-20h	17h30-19h	17h15-19h
	Borzuat Rilke	Borzuat Rilke	Omnisports	Omnisports	Omnisports	Omnisports
	<i>Chantal, Nicole, Laurent, Harold, Stéphane, Etienne</i>	<i>Marc, John, Yves</i>	<i>Jean-Paul, Chantal, Nicole</i>	<i>Marc, Jean-Philippe (Yves)</i>	<i>Pascal (Julien)</i>	<i>Laurent, Anne Valentin + autres entraîneurs en tournus</i>
<b><u>Groupes Jeunesse :</u></b>	Course Vitesse Souplesse, Jeu	Course Vitesse Condition physique	Technique générale Vitesse Coordination Renforcement	Course Vitesse, Intervalles Renforcement	Technique générale Vitesse Rythme Coordination	Technique générale Vitesse Rythme Coordination
<b>1 : 8 à 10 ans (2007-2009)</b>	☺					☺
<b>2 : 11 ans (2006)</b>	☺				☺	
<b>3 : 12 à 20 ans (1997-2005)</b>		coureurs sprinters & techniciens	techniciens & tous les 2003 à 2005	sprinters & coureurs avancés		
	Remarque : quelques entraînements auront lieu certains samedis matin à la salle Omnisports entre 9h30 et 11h45 (l'information sera communiquée par e-mail dans la semaine précédant l'entraînement)					
<b><u>Groupes Adultes de course à pied :</u></b>						
<b>Seniors et Senioritas :</b> pour les entraînements, rendez-vous le mardi et le jeudi à 18h15 à Condémines						

N.B. Sauf communication particulière, les entraînements n'ont pas lieu durant les vacances scolaires, les jours fériés et le lundi de la foire Ste-Catherine