

## Horaire des entrainements d'avril à juin 2018



entraîneurs  
responsables

	<b>Lundi</b>		<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>		<b>Vendredi</b>	
	18h-19h15	18h-19h30	18h-20h	18h-19h30	18h-19h30	18h-19h45	
	Finges	Condémines	Condémines	Condémines	Finges	Condémines	
	<i>Chantal, Nicole, Laurent, Harold, Stéphane, Etienne</i>	<i>Marc, John, Yves, Jean-Pierre</i>	<i>Jean-Paul, Chantal, Nicole</i>	<i>Marc</i>	<i>Jean-Philippe</i>	<i>Laurent (Julien)</i>	<i>Pascal, Anne Valentin + autres entraîneurs en tournus</i>
<b><u>Groupes Jeunesse :</u></b>	Course Vitesse Souplesse	Course Vitesse Intervalles Renforcement	Technique spécifique	Course Vitesse Renforcement	Course Intervalles Jeux de course	Technique générale Vitesse Rythme Coordination	Technique générale Vitesse Rythme Coordination
<b>1 : 8 à 11 ans</b> (2007-2009)	☺						☺
<b>2 : 12 ans</b> (2006)	☺					☺	
<b>3 : 13 à 20 ans</b> (1998-2005)		coureurs, sprinters & techniciens	techniciens & tous les 2003-2005	sprinters avancés	coureurs avancés		

### **Groupes Adultes de course à pied :**

**Seniors et Senioritas :** pour les entrainements, rendez-vous le mardi et le jeudi à 18h15 au parking du camping TCS à Finges  
Dimanche matin, horaire et emplacement de départ variable selon le programme

N.B. Les entrainements n'ont pas lieu durant les vacances scolaires et les jours fériés, sauf communication particulière

Nos entrainements pour la jeunesse sont complets jusqu'à la fin de l'année scolaire. Merci aux enfants intéressés de patienter jusqu'à la reprise en août 2018