

# Horaire des entraînements hiver 2018-2019 (24 octobre au 29 mars)



	Lundi			Mercredi	Jeudi		Vendredi
	17h15-18h30	17h30-19h	18h30-20h	18h-20h	17h30-19h	18h30-20h	17h15-19h
	Omnisports	Borzuat Rilke	Borzuat Rilke	Omnisports	Omnisports	Omnisports	Omnisports
<b><u>Groupes Jeunesse :</u></b>	Course Vitesse Souplesse, Jeu	Course Vitesse Souplesse, Jeu	Course Vitesse Condition physique	Technique générale Vitesse Coordination Renforcement	Technique générale Vitesse Rythme Coordination	Course Vitesse, Intervalles Renforcement	Technique générale Vitesse Rythme Coordination
<b>1 : 8 à 10 ans (2008-2010)</b>	☺						☺
<b>2 : 11 à 12 ans (2006-2007)</b>		☺			☺		
<b>3 : 13 à 20 ans (1998-2005)</b>			☺	☺		☺	
	Remarque : quelques entrainements 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'entrainement)						
<b><u>Groupes Adultes de course à pied :</u></b>							
<b>Seniors et Senioritas :</b> pour les entrainements, rendez-vous le mardi et le jeudi à 18h15 à Condémines							

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