

Horaire des entraînements hiver 2022-2023 (24 octobre au 24 mars)



**club
athlétique
Sierre**

*entraîneurs
et aides*

	Lundi		Mercredi	Jeudi		Vendredi	
	17h45-19h Omnisports	17h30-19h Goubing Gorki	18h30-20h Goubing Gorki	18h-20h Omnisports	17h30-19h Omnisports	18h30-20h Omnisports	17h15-19h Omnisports
	<i>Ramon, Nicole, Sébastien, John</i>	<i>Laurent, Etienne, Stéphane</i>	<i>Jérôme, Yves, Jean-Pierre, Pierre</i>	<i>Jean-Paul, Pascal, Pierre</i>	<i>Laurent, Etienne</i>	<i>Jérôme, Yves, Pierre</i>	<i>Anne, Nicole, Justine, aides- monitrices</i>
<u>Groupes Jeunesse :</u>	Course Vitesse Souplesse, Jeu	Course Vitesse Souplesse, Jeu	Course Jeux de course Renforcement, gainage	Technique générale Vitesse Coordination Renforcement	Technique générale Vitesse Rythme Coordination	Course Condition physique	Technique générale Vitesse Rythme Coordination
1 : 8 à 10 ans (2012-2014)	☺						☺
2 : 11 à 12 ans (2010-2011)		☺			☺		
3 : + de 13 ans (2009 et + âgés)			☺	☺		☺	
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)							

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