

## Horaire des entrainements du 8 avril au 20 juin 2024



club  
athlétique  
Sierre

entraîneurs  
et aides

	Lundi		Mercredi	Jeudi		Vendredi	
	18h-19h15	18h-19h45	18h15-20h	18h-20h	18h-19h45	18h15-20h	17h30-19h15
	Finges	Ecossia	Ecossia	Ecossia	Ecossia	Ecossia	Ecossia
	<i>Nicole, Ramon, Sébastien, Olivier, Mathias</i>	<i>Laurent, Etienne, Stéphane</i>	<i>Jérôme, Yves, Jean-Pierre, Pierre, Sandra, Valentin</i>	<i>Jean-Paul, Pascal</i>	<i>Laurent, Etienne, Noélie</i>	<i>Jérôme, Yves</i>	<i>Nicole, Anne, aides-monitrices</i>
<b><u>Groupes Jeunesse :</u></b>	Course Vitesse Souplesse	Course Vitesse Intervalles	Course Vitesse Intervalles Renforcement	Technique spécifique	Technique générale Vitesse Rythme Coordination	Vitesse Condition physique	Technique générale Vitesse Rythme Coordination
<b>1 : 8 à 11 ans (2013-2015)</b>	😊						😊
<b>2 : 11 à 13 ans (2011-2012)</b>		😊			😊		
<b>3 : + de 13 ans (2010 et + âgés)</b>			😊	😊		😊	

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