

## Horaire des entrainements du 19 août au 14 octobre 2024



club  
athlétique  
Sierre

	Lundi		Mercredi	Jeudi		Vendredi	
	18h-19h15	18h-19h45		18h15-20h	18h-19h45		18h15-20h
	Finges	Ecossia	Ecossia	Ecossia	Ecossia	Ecossia	
<b><u>Groupes Jeunesse :</u></b>	Course Vitesse Souplesse	Course Vitesse Intervalles Renforcement	Course Vitesse Intervalles Renforcement	Technique spécifique	Technique générale Vitesse Rythme Coordination	Vitesse Condition physique	Technique générale Vitesse Rythme Coordination
<b>1 : 8 à 10 ans (2014 à 2016)</b>	😊					😊	
<b>2 : 11 à 12 ans (2012 et 2013)</b>		😊			😊		
<b>3 : + de 13 ans (2011 et + âgés)</b>			😊	😊		😊	

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