

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



club  
athlétique  
Sierre

*entraîneurs  
et aides*

	<b>Lundi</b>		<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>		
	18h-19h15 Finges	18h-19h45 Ecossia	18h15-20h Ecossia	18h-20h Ecossia	18h-19h45 Ecossia	17h30-19h15 Ecossia	18h-19h45 Ecossia
	<i>Nicole, Ramon, Olivier, Mathias</i>	<i>Etienne, Stéphane, Sébastien</i>	<i>Jérôme, Yves, Jean-Pierre</i>	<i>Jean-Paul, Pascal</i>	<i>Laurent, Noélie</i>	<i>Nicole, Anne, aides-entraîneurs en tournus</i>	<i>Justine</i>
<b><u>Groupes Jeunesse :</u></b>	Course Vitesse Souplesse	Course Vitesse Intervalles Renforcement	Course Vitesse Intervalles Renforcement	Technique spécifique	Technique générale Vitesse Rythme Coordination	Technique générale Vitesse Rythme Coordination	Vitesse ABC course/haies Condition physique
<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