

## Horaire des entraînements hiver 2009-2010 (novembre à mars)



entraîneurs  
responsables

	<b>Lundi</b>		<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>
	18h-19h30 Borzuat	18h-19h Borzuat	16h30-18h30 Omnisports 2+3	18h-19h30 Borzuat	17h-18h30 Omnisports 3	9h30-11h30 Omnisports 1
	<i>Didier, Marc, Jean-Pierre, Dominique</i>		<i>Jean-Paul, Marc, Maryvonne</i>	<i>Marc, Jean-Pierre</i>	<i>Chantal, Claudine</i>	<i>Jean-Pierre, Marc, Jean-Paul, Julien</i>
<b>Groupes Jeunesse :</b> <i>(catégories en 2010)</i>	Course Condition physique Jeu	Course Souplesse Jeu	Technique générale Vitesse Renforcement	Course Intervalles Jeux de course	Technique générale Vitesse Rythme, coordination	Footing Vitesse, renforcement ABC course et sauts
<b>1 : Ecoliers et Ecolières B et C</b> <i>(1998-2001)</i>		X			X	
<b>2 : Ecoliers et Ecolières A</b> <i>(1997-1998)</i>	X		X	selon sélection		selon info
<b>3 : Cadets, Cadettes et Juniors</b> <i>(1991-1996)</i>	X		X	selon sélection		selon info

### Autres groupes

**4 : Juniors et Espoirs (courses hors stade)** heures et lieux à définir avec Jean-Pierre Theytaz en cas d'intérêt

**5 : Elites et Vétérans (fond) mardi et jeudi** 18h15-19h30 à Condémines avec Firmin Moos

**6 : Jogging lundi** 18h-19h15 à Condémines avec Dorothee Balet

**mercredi** rendez-vous à 18h à Condémines avec Yolande Moos et Danièle Amos

**7 : Walking mardi** 18h-19h (oct. à avril), 19h-20h (mai à sept.) avec Mireille Pfyffer *(se renseigner pour les lieux de rendez-vous)*