

Horaire des entraînements hiver 2024-2025 (28 octobre au 28 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	17h30-19h15 Omnisports	17h15-19h Omnisports	18h-19h45 Ecoxia
	Nicole, Ramon, aides-entraîneurs	Etienne, Stéphane	Jérôme, Yves, Jean-Pierre, Manu, John	Jean-Paul, Pascal	Laurent, Delphine, Noémie	Nicole, Anne, aides-entraîneurs en tournus	Justine
<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	Technique générale Vitesse Rythme Coordination	Vitesse ABC course/haies Condition physique
1 : 8 à 10 ans (2014 à 2016)	☺					☺	
2 : 11 à 12 ans (2012 et 2013)		☺			☺		
3 : + de 13 ans (2011 et + âgés)			☺	☺			☺
Remarque : des entraînements particuliers pourront avoir lieu le samedi 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