

Horaire des entrainements du 31 mars au 18 juin 2025



club
athlétique
Sierre

entraîneurs
et aides

| | Lundi | | Mercredi | Jeudi | Vendredi | | |
|---|---|---|--|------------------------------|--|--|---|
| | 18h-19h15 | 18h-19h45 | 18h15-20h | 18h-20h | 18h-19h45 | 17h30-19h15 | 18h-19h45 |
| | Finges | Ecossia | Ecossia | Ecossia | Ecossia | Ecossia | Ecossia |
| | <i>Nicole, Ramon, aides-entraîneurs</i> | <i>Etienne, Stéphane, Sébastien</i> | <i>Jérôme, Yves, Jean-Pierre, Manu</i> | <i>Jean-Paul, Pascal</i> | <i>Laurent, Noélie</i> | <i>Nicole, Anne, aides-entraîneurs en tournus</i> | <i>Justine, John</i> |
| <u>Groupes Jeunesse :</u> | Course Vitesse Souplesse | Course Vitesse Intervalles | Course Vitesse Intervalles Renforcement | Technique spécifique | Technique générale Vitesse Rythme Coordination | Technique générale Vitesse Rythme Coordination | Vitesse ABC course/haies Condition physique |
| 1 : 8 à 11 ans (2014 à 2016) | 😊 | | | | | 😊 | |
| 2 : 11 à 13 ans (2012 et 2013) | | 😊 | | | 😊 | | |
| 3 : + de 13 ans (2011 et + âgés) | | | 😊 | 😊 | | | 😊 |

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