

Entraînements des athlètes nés en 2008 et 2009 pour la période du 29/9 au 29/10

Bonjour à tous,

Durant la période du 28 septembre au 29 octobre, le club organise pour toi 10 séances d'entraînement qui auront pour objectifs de tester vos qualités, de découvrir certaines disciplines, de vous aider à choisir ou confirmer vos choix d'entraînements, de vous donner l'occasion de faire connaissance avec les athlètes de vos âges (2008/2009).

Les horaires de ce groupe pour cette première partie de saison sont :

- de 18h à 20h, le mercredi, au stade Adeps de Jambes.
- de 14h à 16h, le samedi, au stade Adeps de Jambes.

Voici les dates :

- Mercredi 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10
- Samedi 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10

Plusieurs entraîneurs se chargeront d'encadrer ce groupe. Il s'agit de : Xavier De Baerdemaker, Virgile Delcourt, Sébastien Marlier et Thomas Moreaux.

Il est important d'être le plus régulier possible lors de cette première période.

A partir du 2 novembre, tu intégreras les groupes d'entraînements en fonction de tes choix, suivant les jours et horaires annoncés sur le site du club.

Sportivement.

Pour la direction technique,
Benôit Deguelle

P.S. :

Si tu veux intégrer le groupe qui s'entraîne à Malonne le mercredi, de 18h à 20h, le samedi de 12h30 à 14h30 et à Jambes le vendredi de 18h à 20h (perche, haies, longueur, hauteur, épreuves combinées), il y aura un stage dans le hall indoor de Malonne le mercredi 2, jeudi 3 et vendredi 4 novembre, de 10h à 16h (les infos pratiques viendront début octobre).