

Horaires , lieux et teams d'entraînements SMAC Namur : 30 septembre 2017 au 18 mars 2018

	Jeux et découvertes	Multi-techniques	Sprint	Demi-fond	Cross	Haies	Longueur	Perche	Lancers	Epreuves combinées	Marche	Trail										
Benjamins (2010/2009)	Salle Mercredi 15h/16h30	Adresse Stade Jambes: Centre ADEPS, Allée du Stade 3, 5100 Jambes Adresse Salle Malonne: route de la Navinne, Malonne																				
	Salle samedi 9h30/11h00																					
Pupilles (2008/2007)	Salle Mercredi 15h/16h30																					
	Salle samedi 9h30/11h00												Stade *** Mercredi 15h00/16h30									
Minimes (2006/2005)		Salle Mercredi 16h30/18h30																				
		Salle samedi 11h/13h00												Stade Mercredi 16h30/18h15								
Cadets 1er (2004)		Salle Mercredi 16h30/18h30																				
		Salle samedi 11h/13h00												Stade Mercredi 16h30/18h15	Stade Mercredi 17h30/19h30							
														Stade vendredi 17h30/19h	Stade Samedi 14h/16h							
			Stade samedi 10h/12h																			
Teams (à partir de 2003)			Stade mercredi 17h30/20h00	Stade Mercredi 17h45/19h30																		
			Salle vendredi 18h/20h00	Stade vendredi 17h30/19h30												Salle Mercredi 18h30/20h30	Salle Mercredi 18h30/20h30	Salle Mercredi 18h30/20h30	Stade Mercredi 17h30/19h30	Stade Vendredi 17h30/19h30	Stade Mercredi : 16h30/18h30	Mardi +++ 19h00/21h00
			Stade samedi 14h/16h30	Stade samedi 10h/12h												Salle samedi 13h/15h	Salle samedi 13h/15h	Salle samedi 13h/15h	Stade Samedi 14h/16h			

*** Pour tous les athlètes pupilles, les première semaines d'entraînement auront lieu à Malonne. Tout pupille qui souhaitera par après suivre les entraînements de cross ne pourra le faire qu'après le premier cross auquel il aura participé.

+++ Le lieu d'entraînement est précisé chaque semaine par l'entraîneur. Pour les modalités d'inscription, prendre contact avec: eric@captrail.com