

**Horaires , lieux et teams d'entraînements SMAC Namur : 2 octobre 2019 au 14 mars 2020**

	Jeux et découvertes	Multi-techniques	Sprint	Demi-fond Loisir	Demi-fond Compétition	Cross	Haies	Longueur	Perche	Lancers	Epreuves combinées	Marche	Trail
<b>Benjamins (2012/2011)</b>	Salle Mercredi 15h/16h30					Stade Mercredi 15h00/16h30							
	Salle samedi 9h30/11h00												
<b>Pupilles (2010/2009)</b>	Salle Mercredi 15h/16h30					Stade *** Mercredi 15h00/16h30							
	Salle samedi 9h30/11h00												
<b>Minimes (2008/2007)</b>		Salle Mercredi 16h30/18h30		Stade Mercredi 16h30/18h00	Stade Mercredi 18h00/20h00								
		Salle samedi		Stade Samedi 10h/12h									
<b>Cadets 1er (2006)</b>		Salle Mercredi 16h30/18h30		Stade Mercredi 16h30/18h00	Stade Mercredi 18h00/20h00					Stade Mercredi 17h30/19h30			
		Salle samedi 11h/13h00		Stade Vendredi 17h30/19h00						Stade Samedi 14h/16h			
				Stade Samedi 10h/12h									
<b>Teams ( à partir de 2005)</b>			Stade mercredi 17h30/20h00	Stade Mercredi 16h30/18h00	Stade Mercredi 18h00/20h00		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
			Salle vendredi 18h/20h00	Stade Vendredi 17h30/19h00			Salle samedi 13h/15h	Salle samedi 13h/15h	Salle samedi 13h/15h	Stade Samedi 14h/16h			Jeudi +++ 19h00/21h00
			Stade samedi 14h/16h30	Stade Samedi 10h/12h									

\*\*\* 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