

# HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT DU 29/09/2021 AU 12/03/2022

Stade de Jambes (Centre Adepts) - Allée du Stade, 3 - 5100 Jambes

Salle de Malonne - Route de Navinne - 5020 Malonne

	Mercredi	Vendredi	Samedi
Benjamins (2013 - 2014)			
Jeux et découvertes	15h - 16h30		9h30 - 11h
Pupilles (2011 - 2012)			
Multi-techniques	16h30 - 18h		9h30 - 11h
Minimes (2009 - 2010)			
Multi-techniques	16h30 - 18h		11h - 12h30
Demi-fond	16h30 - 18h		10h - 12h
Teams (A partir de 2008)			
Sprint	18h - 20h	18h - 20h	14h - 16h30
Demi-fond (de cad. à scol. 1)	16h30 - 18h	18h - 20h	10h - 12h
Demi-fond (de scol. 2 à masters)	18h - 20h	18h - 20h	10h - 12h
Haies	18h - 20h		12h30 - 14h30
Hauteur	18h - 20h		12h30 - 14h30
Longueur	18h - 20h		12h30 - 14h30
Perche	18h - 20h		12h30 - 14h30
Lancers lourds	18h - 20h		14h - 16h
Epreuves combinées		18h - 20h	
Marche athlétique	16h30 - 18h30		

Team Trail (A partir de 18 ans)

Mardi

20h - 21h30

\*\* Le lieu d'entraînement est précisé chaque semaine par l'entraîneur. Pour les modalités d'inscription, prendre contact avec Eric Stapelle (eric@captrail.com).

