

PERIODE ET HORAIRES (DE SEPTEMBRE A LA FIN DES VACANCES D'OCTOBRE)					
LUNDI(*)	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de CA</i>
COURSES/ SAUTS/ LANCERS <i>Préparation physique</i> 18h30 à 20h	SAUTS 18h30 à 20h	COURSES <i>Secteur Aérobic Haut</i> 18h30 à 20h	SAUTS 18h30 à 20h	COURSES <i>Secteur Aérobic Intermédiaire</i> 18h30 à 20h	COURSES <i>Secteur Aérobic Spécifique</i> 9h30 à 11h
	LANCERS 18h30 à 20h		LANCERS 18h30 à 20h		
	COURSES <i>Secteur Aérobic Bas</i> 18h30 à 20h		COURSES <i>Secteur Aérobic Bas</i> 18h30 à 20h		
Stade Serge Vollerin - RIVES					

(* pas de séance en cas de forte pluie car aucune solution de repli)

PERIODE ET HORAIRES (DE LA FIN DES VACANCES D'OCTOBRE A LA FIN DES VACANCES D'AVRIL)					
LUNDI (*)	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de CA</i>
COURSES/ SAUTS/ LANCERS <i>Préparation physique</i> 18h30 à 20h	SAUTS 18h30 à 20h	COURSES <i>Développement Vitesse Terminale (sprint)</i> 18h30 à 20h	SAUTS <i>(hors perche)</i> 18h30 à 20h	PERCHE	COURSES <i>Secteur Aérobic Intermédiaire</i> 18h30 à 20h
	LANCERS 18h30 à 20h		LANCERS 18h30 à 20h		
	COURSES 18h30 à 20h		COURSES <i>Secteur Aérobic Bas</i> 18h30 à 20h		
Stade Serge Vollerin - RIVES	Gymnase Municipal - RIVES	Stade Serge Vollerin - RIVES		Gymnase du SIS (collège) - RIVES	Stade Serge Vollerin - RIVES

(* pas de séance en cas de forte pluie car aucune solution de repli)

PERIODE ET HORAIRE (DE LA FIN DES VACANCES D'AVRIL A LA MI-JUILLET)					
LUNDI(*)	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de BE</i>	<i>Catégories: A partir de CA</i>
COURSES/ SAUTS/ LANCERS <i>Préparation physique</i> 18h30 à 20h	SAUTS 18h30 à 20h	COURSES <i>Secteur Aérobic Haut</i> 18h30 à 20h	SAUTS 18h30 à 20h	COURSES <i>Secteur Aérobic Intermédiaire</i> 18h30 à 20h	COURSES <i>Secteur Aérobic Spécifique</i> 9h30 à 11h
	LANCERS 18h30 à 20h		LANCERS 18h30 à 20h		
	COURSES <i>Dévelop. Vitesse Terminale (sprint)</i> 18h30 à 20h		COURSES <i>Secteur Aérobic Bas</i> 18h30 à 20h		
Stade Serge Vollerin - RIVES					

(* pas de séance en cas de forte pluie car aucune solution de repli)