



Entraînements 2024

Avril à juin 2024

Entrée en vigueur : 8 avril 2024

La reprise officielle des entraînements sur le Stade de l'Ancien Stand est fixée au 8 avril 2024.

Nous nous ferons un plaisir de répondre à vos questions à l'adresse : technique@casion.ch

Groupe	Catégorie		Jour	Horaire	Lieu	Monitrices-teurs
U16 Multiples	U16	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Amandine Monnet Pierre-Yves Aubertin Philippe Dessimoz Amandine Monnet Pierre-Yves Aubertin
		Technique	Mercredi	18h - 20h		
		Endurance	Jeudi	17h15 - 18h45		
		Technique (sur invitation)	Vendredi	17h30 - 19h		
Vitesse 100 200 400	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Aurélien Jobin Quentin Courtine
		Vitesse longue	Mardi	18h - 20h		
		Force (sur invit.)	Mercredi	18h - 20h		
		Tech. (sur invit.)	Mercredi	18h - 20h		
Haies 100m haies 110m haies	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Aurélien Jobin Michael Ravedoni Balbine Miserez Balbine Miserez
		Force (sur invit.)	Mardi	18h - 20h		
		Technique	Mercredi	18h - 20h		
		Tech. (sur invit.)	Vendredi	17h30 - 19h30		
Sauts Longueur Hauteur Perche	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Michael Ravedoni Boris Zengaffinen Pierre-Yves Aubertin Pierre-Yves Aubertin/BZ
		Perche	Mercredi	16h - 18h		
		Pliométrie	Jeudi	18h30 - 20h30		
		Technique	Vendredi	17h30 - 19h30		
Lancers Poids Disque Javelot	U18+	Vitesse Technique	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Michael Ravedoni Balbine Miserez Amandine Monnet Philippe Dessimoz Amandine Monnet
		Technique	Mercredi	18h - 20h		
		Endurance	Jeudi	17h15 - 18h45		
		Tech. (sur invit.)	Vendredi	17h30 - 19h30		
Multiples Décathlon Heptathlon	U18+	Programme hebdomadaire sur demande				
		Vitesse	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	
		Perche	Vendredi	16h - 18h	Ancien Stand	Boris Zengaffinen
Fond 800, 1500, 3000, 5000	U18+ U16 2 ^e an.	Vitesse	Lundi	18h - 19h30	Ancien Stand	François Bornet Sabine Bonvin
		Aérobic	Mardi	18h - 19h30		
		Anaérobic	Mercredi	18h - 19h30		
		Vitesse	Vendredi	17h - 18h30		
Sport pour tous	dès 30 ans	Gym et cardio en musique	Mardi	20h - 21h15	Collines - CO	Maryline Mayoraz
Intro. à la force	U18+ U16 2 ^e an.	Force (sur invit.)	Mardi	18h - 20h	Ancien Stand	Amandine Monnet

Fait le 26 mars 2024 par MR