



Entraînements 2025

Avril à juin 2025

Entrée en vigueur : 24 mars 2025

La reprise officielle des entraînements **en extérieur** au stade de l'Ancien Stand est fixée au **24 mars 2025**.

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	Sébastien Gerber Anick Bonvin Philippe Dessimoz
		Technique	Mardi	17h30 - 19h		Eloi Hinnen Océane Luisier Philippe Dessimoz
		Technique	Mercredi	18h - 20h		Gaëlle Macnini Pierre-Michel Venetz
		Technique (sur invitation)	Vendredi	17h30 - 19h		Pierre-Yves Aubertin Aurélien Jobin
Vitesse 100 200 400	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Aurélien Jobin Marcel Savioz
		Force (sur invit.)	Mardi	18h - 20h		
		Vitesse longue	Vendredi	18h - 20h		
Haies 100m haies 110m haies	U18+	Vitesse	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Aurélien Jobin
		Force (sur invit.)	Mardi	18h - 20h		Michael Ravedoni
		Technique	Mercredi	18h - 20h		Balbine Miserez
		Vitesse lo. & tech.	Vendredi	17h30 - 19h		Balbine Miserez
Sauts Longueur Hauteur Perche	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Pierre-Yves Aubertin
		Perche	Mercredi	16h - 18h		Boris Zengaffinen
		Pliométrie	Jeudi	18h - 20h		Pierre-Yves Aubertin
		Technique	Vendredi	17h30 - 19h		Pierre-Yves Aubertin/BZ
Lancers Poids Disque Javelot	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Amandine Monnet
		Technique	Mercredi	18h - 20h		Amandine Monnet
Multiples Décathlon Heptathlon	U18+	Programme hebdomadaire sur demande				
		Vitesse	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	
		Perche	Vendredi	16h - 18h	Ancien Stand	
Fond 800, 1500, 3000, 5000	U18+ U16 2 ^e an.	Condition phy.	Lundi	17h30 - 19h	Ancien Stand	Sabine Bonvin François Bornet Sébastien Gerber
		Endurance	Mardi	17h30 - 19h		
		Charge	Mercredi	17h30 - 19h		
		Pause	Jeudi			
		Vitesse	Vendredi	17h30 - 19h		
		Endurance/Charge	Samedi	10h - 11h30		
Sport pour tous	dès 30 ans	Gym et cardio en musique	Mardi	20h - 21h15	Collines - CO	Maryline Mayoraz

Fait le 25 février 2025 par MR