

CTT ROYAL ALPA IXELLES BRUXELLES

ENTRAINEMENTS DIRIGES SAISON 2009-2010

A PARTIR DU SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2009 (jusqu'au samedi 15 mai 2010) SAUF VACANCES SCOLAIRES

1. JEUNES

GROUPES (l'entraîneur principal décidera du groupe selon le niveau)

INITIATION 7-10 ANS / INITIATION 11-15 ANS/ INITIATION 8-12 ANS FILLE

PERFECTIONNEMENT 1ère; 2ème et 3ème années

PERFECTIONNEMENT POUSSINS/PREMINIMES/MINIMES/CADETS/JUNIORS (sur invitation)

ELITES (sur invitation)

A IXELLES (Rue du viaduc 82a, Institut Saint-Boniface) Portes ouvertes le 19/9 9h-12h

| JOURS | HORAIRES | GROUPES |
|-------------|--------------------------------------|--|
| LUNDI | 17H30-19H00 | PERFECTIONNEMENT POUSSINS/PREMINIMES/MINIMES |
| | 19H00-21H00 | ELITES JEUNES |
| MARDI | 17H30-19H00 | PERFECTIONNEMENT CADETS/JUNIORS |
| MERCREDI | 14H30-16H00 | INITIATION 7-10 ANS |
| | | INITIATION 11-15 ANS |
| | | INITIATION 7-12 ANS JEUNES FILLES |
| | 16H00-17H30 | PERFECTIONNEMENT 1ère année |
| 17H30-19H00 | PERFECTIONNEMENT 2ème et 3ème années | |
| JEUDI | 17H30-19H00 | PERFECTIONNEMENT CADETS/JUNIORS |
| VENDREDI | 16H45-18H15 | PERFECTIONNEMENT POUSSINS/PREMINIMES/MINIMES |
| SAMEDI | 09H00-10H15 | INITIATION 7-10 ANS |
| | | INITIATION 11-15 ANS |
| | | INITIATION 7-12 ANS JEUNES FILLES |
| | 10H15-11H45 | PERFECTIONNEMENT 1ère année |
| | 11H45-13H15 | PERFECTIONNEMENT 2ème et 3ème années |

A SCHAERBEEK (Rue Caporal Claes 38, Institut Saint-Dominique) Portes ouvertes le 16/9 16h30-19h

| JOURS | HORAIRES | GROUPES |
|-------------|--------------|-------------------------------------|
| MERCREDI | 16H30-18H00 | INITIATION 7-10 ANS |
| | | INITIATION 11-15 ANS |
| | | INITIATION 7-12 ANS JEUNES FILLES |
| | 18H00-19H30 | PERFECTIONNEMENT 1ère et 2ème année |
| 19H30-21H15 | ELITES D/C/B | |
| SAMEDI | 10H15-11H45 | PERFECTIONNEMENT 1ère année |
| | | PERFECTIONNEMENT 2ème année |
| | 11h45-13h15 | INITIATION 7-10 ANS |
| | | INITIATION 11-15 ANS |
| | | INITIATION 7-12 ANS JEUNES FILLES |

2. SERIES D, C et B

| JOURS | HORAIRES | LOCAL |
|----------|-------------|------------|
| MERCREDI | 19H30-21H15 | SCHAERBEEK |

3. ADULTES SERIES NC/E (> 18 ans)

| JOURS | HORAIRES | LOCAL |
|-------|-------------|--------------------------------|
| JEUDI | 19H15-20H15 | à IXELLES donné par Dirk Roels |

La cotisation de 122 euros (pour 1 an) donne droit aux entraînements dirigés et libres dans les deux locaux ainsi qu'un polo du club (lors de la première affiliation à la fédération)
POUR LES NOUVEAUX LES 3 PREMIERS COURS SONT GRATUITS