

JCPMF – Cycle 0-5km- Agenda des entraînements coachés- Printemps 2015

<u>Date</u>	<u>Lieu</u>	<u>Remarque</u>
Lundi 16 mars	Léglise, école), 19h30	
Mercredi 18 mars	Léglise, école, 19h30	
Vendredi 20 mars	Léglise, école, 19h30	
Lundi 23 mars	Léglise, école, 19h30	
Mercredi 25 mars	Léglise, école, 19h30	
Vendredi 27 mars	Léglise, école, 19h30	
Lundi 30 mars	Thibessart (étangs), 19h30	
Mercredi 1 ^{er} avril	Mellier, Forges, 19h30	
Vendredi 3 avril	Léglise, école, 19h30	
Lundi 6 avril	Thibessart (étangs), 19h30	
Mercredi 8 avril	Mellier, Forges, 19h30	
Vendredi 10 avril	Léglise, école, 19h30	
Lundi 20 avril	Thibessart (étangs), 19h30	
Mercredi 22 avril	Mellier, Forges, 19h30	
Vendredi 24 avril	Léglise, école, 19h30	
Lundi 27 avril	Thibessart (étangs), 19h30	
Mercredi 29 avril	Mellier, Forges, 19h30	
Vendredi 1 ^{er} mai	Léglise, école, 19h30	
Lundi 4 mai	Mellier, La Civanne, 19h30	
Mercredi 6 mai	Mellier, La Civanne, 19h30	
Vendredi 8 mai	Léglise, école, 19h30	
Lundi 11 mai	Mellier, La Civanne, 19h30	
Mercredi 13 mai	Mellier, La Civanne, 19h30	
Vendredi 15 mai	Léglise, école, 19h30	
Lundi 18 mai	Mellier, La Civanne, 19h30	
Mercredi 20 mai	Mellier, La Civanne, 19h30	
Vendredi 22 mai	Léglise, école, 19h30	
Lundi 25 mai	Mellier, La Civanne, 19h30	
Mercredi 27 mai	Mellier, La Civanne, 19h30	
SAMEDI 30 MAI	à préciser par le coach	Après l'effort, le ré-con-fort ! 😊

JCPMF – Cycle 5-10km- Agenda des entraînements coachés- Automne 2014

<u>Date</u>	<u>Lieu</u>	<u>Remarque</u>
Mardi 17 mars	Rancimont, le long de la route Léglise-Arlon, 19h30	
Jeudi 19 mars	Volaiville, église, 19h30	
Mardi 24 mars	Behême (centre village), 19h30	
Jeudi 26 mars	Mellier, La Civanne, 19h30	
Mardi 31 mars	Thibessart, grotte, 19h30	
Jeudi 2 avril	Mellier, La Civanne, 19h30	
Mardi 07 avril	Gennevaux, fontaine, 19h30	
Jeudi 9 avril	Mellier, La Civanne, 19h30	
Mardi 21 avril	Léglise, Office tourisme, 19h30	
Jeudi 23 avril	Mellier, La Civanne, 19h30	
Mardi 28 avril	Chêne, centre village, 19h30	
Jeudi 30 avril	Mellier, La Civanne, 19h30	
Mardi 5 mai	Louftémont (église), 19h30	
Jeudi 7 mai	Mellier, La Civanne, 19h30	
Mardi 12 mai	Thibessart (trou du bois, étang), à 19h30	
Jeudi 14 mai	Mellier, La Civanne, 19h30	
Mardi 19 mai	Assenois (église), 19h30	
Jeudi 21 mai	Mellier, La Civanne, 19h30	
Mardi 26 mai	Léglise (derrière l'office du tourisme), 19h30	
Jeudi 28 mai	Mellier, La Civanne, 19h30	
SAMEDI 30 MAI	à préciser par le coach	Après l'effort, le ré-con-fort ! 😊

JCPMF – Cycle +10km- Agenda des entraînements coachés- Printemps 2015

<u>Date</u>	<u>Lieu</u>	<u>Remarque</u>
Mardi 17 mars	Léglise, école, 19h30	
Jeudi 19 mars	Léglise, école, 19h30	
Dimanche 22 mars	Léglise, Rue Haut des Bruyères-2 à 9h00	
Mardi 24 mars	Léglise, école, 19h30	
Jeudi 26 mars	Mellier, ancienne gare, 19h30	
Dimanche 29 mars	Léglise, Rue Haut des Bruyères-2 à 9h00	
Mardi 31 mars	Léglise, école, 19h30	
Jeudi 2 avril	Léglise, école, 19h30	
Dimanche 05 avril	Léglise, Rue Haut des Bruyères-2 à 9h00	
Mardi 07 avril	Léglise, école, 19h30	
Jeudi 9 avril	Mellier, ancienne gare, 19h30	
Dimanche 12 avril	Léglise, Rue Haut des Bruyères-2 à 9h00	
Mardi 21 avril	Léglise, école, 19h30	
Jeudi 23 avril	Mellier, ancienne gare, 19h30	
Dimanche 26 avril	Léglise, Rue Haut des Bruyères-2 à 9h00	
Mardi 28 avril	Léglise, école, 19h30	
Jeudi 30 avril	Léglise, école 19h30	
Dimanche 3 mai	Léglise, Rue Haut des Bruyères-2 à 9h00	
Mardi 5 mai	Léglise, école 19h30	
Jeudi 7 mai	Les Fossés (place centre village), 19h30	
Dimanche 10 mai	Léglise, Rue Haut des Bruyères-2 à 9h00	
Mardi 12 mai	Léglise, école 19h30	
Jeudi 14 mai	Behême (entrée village-parking), 19h30	
Dimanche 17 mai	Léglise, Rue Haut des Bruyères-2 à 9h00	
Mardi 19 mai	Léglise, école 19h30	
Jeudi 21 mai	Ebly (devant l'église) , 19h30	
Dimanche 24 mai	Léglise, Rue Haut des Bruyères-2 à 9h00	
Mardi 26 mai	Léglise, école 19h30	
Jeudi 28 mai	Léglise, école 19h30	
SAMEDI 30 MAI	à préciser par le coach	Après l'effort, le ré-con-fort ! 😊