

GRILLE HORAIRE SAISON 2016 -2017  
RRC HAMOIR

JOUR	HEURE	TERRAIN 1 CLT	PETITS TERRAIN CLT	EXTERIEUR
LUNDI	17H45	u10 – u11 et u12-u13	U6 – U 7 – u8 –u9	
	18H30	U14 -		
	19H30			
MARDI	16H45			
	PP 18H	U15 – u 16		
	19H30	U19	U 17	
MERCREDI	16H45			
	17H45	u10 – u11 et u12-u13	U6 – U 7- u8-u9	
	18H15	GARDIENS	GARDIENS	
	18H30	U14 – u10 – u 11		
	19H30			
	20H			
JEUDI	17H30 ou 18	U15 – u 16		
	18H30			
	19H00			
	19H30	U19	U17	
	20H			
VENDREDI	16H30			
	17H			
	17H30			
	18H			

**Technique spécifique** : partie de séance les lundis et ou mer redis pour les catégories de u8 à u 11

**Préparation physique** : Partie de séance les mardis pour les catégories de u15 à u 19

**Pour les u14** un entrainement spécifique (technique – physique et Tactique ) leur sera dispensé chaque semaine vu leur passage du jeu à 8c8 au jeu à 11c11

**Pour les gardiens** : entrainement spécifique le mercredi.

**ATTENTION DE LEGERES MODIFICATIONS POURRAIENT AVOIR LIEU  
AU NIVEAU DES HORAIRES D’ICI LA REPRISE**

RICHARD André,

RTFJ - 0492.318.626

andre.richard@rrc-hamoir-jeunes.be