

Tableau des offres CNP / Hebdomadaire

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
Matin						
13h30-15h30						
Après midi			<b>Vitesse 100-400-400mh</b> Sprint: sprint court et sprint / haies longues Lieu: Aigle CMC (nov-mars) Pontaise (dès avril) Heures: Créneau 1) 15h00 Créneau 2) 17h00 Entraîneurs: K.Guex & S.Diriwaechter Public: CNP élite, Cadre romand			<b>Sprint court</b> Coordination Drills Endurance et cap lactique Lieu: Lausanne et Aigle Heures: 11h00-13h00 Entraîneurs: K.Beytrison Public: CNP/Cadre romand
	<b>Hauteur</b> Technique et saut Lieu: Aigle CMC Heures: 17h00-19h00 Entraîneur: S.Keller Public: CNP- CR élite - Cadre romand			<b>Vitesse 100-200m</b> Technique et Vitesse lactique Lieu: Aigle CMC Heures: 15h-17h Entraîneur: K.Beytrison Public: CNP élite, cadre régional	<b>Hauteur</b> Pliométrie et vitesse spécifique Lieu: Lausanne Heures: 16h30-18h30 Entraîneur: S.Keller Public: CNP- CR élite - Cadre romand	<b>Sprint &amp; haies Longs</b> Lieu: Lausanne Heures: 10h00-11h30 Entraîneur: K.Guex Public: CNP élite et Cadre romand
			<b>Longueur</b> Technique Lieu: Aigle / Lausanne Heures: 17h00-19h00 Entraîneur: S.Bastoini Public: Cadre romand U20-U23			

U20

Les activités Jeunesse et sport sont ouvertes aux enfants et aux jeunes dès le 1er janvier de l'année où ils atteignent cinq ans jusqu'au 31 décembre de l'année où ils atteignent 20 ans.

2023

2003

Les jeunes qui atteignent l'âge de 20 ans pendant un cours ou un camp J+S peuvent le terminer.