



STADE NIVELLOIS
Parc de la Dodaine
Av. Jules Mathieu, 10
1400 Nivelles

Nivelles, le 25 Juillet 2015

Reprise de la saison rugbystique 2015/2016

Chers stadistes,

Bonjour à vous tous, j'espère que vos vacances se sont bien passées après une année 2015 riche en intensité et en plaisirs divers.

Petite communication sur la reprise de saison, attention de noter que certains horaires ont été légèrement modifiés pour proposer une approche plus sportive et intentionnelle du Club pour faire performer les catégories.

Mois d'Août 2015

Catégories U16, U19, Seniors et vétérans

1 ^{er} entraînement :	Vendredi 7/08/2015	de 19h00' à 21h00'
Ensuite :	Mercredi	de 19h00' à 21h00'
	Vendredi	de 19h00' à 21h00'

Catégories U14, U12

1 ^{er} entraînement :	Mardi 18/08/2015	de 18h00' à 19h30'
Ensuite :	Mardi	de 18h00' à 19h30'
	Samedi	de 10h00' à 11h30'

Catégories U10, U8

1 ^{er} entraînement :	Mardi 18/08/2015	de 17h45' à 18h45'
Ensuite :	Mardi	de 17h45' à 18h45'
	Samedi	de 10h00' à 11h30'

A partir du Mois de Septembre 2015

Catégories U8, U10, U12 et U14 (horaire en semaine de 17h45' à 18h45' pour U8 et U10)

Entraînement :	Mardi	de 18h00' à 19h30'
	Samedi	de 10h00' à 11h30'

Catégories U16

Entraînement :	Mardi	de 18h30' à 20h00'
	Vendredi	de 18h30' à 20h00'

Catégories U19

Entraînement :	Mardi	de 18h30' à 20h00'
	Vendredi	<u>de 19h00' à 21h00'</u>

Les entraînements du vendredi, comporteront un tronc commun avec les Seniors.

Seniors

Entraînement :	Mercredi	de 20h00' à 22h00'
	Vendredi	<u>de 19h00' à 21h00'</u>

Les entraînements du vendredi, comporteront un tronc commun avec les Juniors.

Vétérans

Entrainement :	1 ^{er} Mercredi du mois	Avec les Seniors du stade
	2 nd Mardi du mois	A partir de 20h00'
	3 ^{ème} Mardi du mois	A partir de 20h00'
	4 ^{ème} Semaine	A l'extérieur

Les horaires de championnats seront transmis ultérieurement.

Il est certain que la remise en condition du mois d'Août est importante et cette année nous serons coachés par un préparateur physique en plus du coaching de reprise, il est donc important pour les catégories concernées (U16, 19, Seniors et Vétérans) d'être présents en nombre.

N'oubliez pas de vous mettre en ordre de cotisations et de licence au plus tôt.

La salle de muscu sera également ouverte et accessible pendant tous les entrainement d'Août.

Le Staff du Stade Nivellois