

LUNDI

Course à pieds:

18h15 à 20h : Entraînement piste pour coureurs adultes confirmés et demi-fond jeunes pour benjamins et + / Entraîneur : Patrick

MARDI

Course à pieds:

19h00 : Footing d'échauffement en ville 4km

19h30 : Fractionné sur piste / Entraîneur : Jacky

Marche Nordique:

18h00 à 19h30/45 - Entraîneur : Patricia

Départ du club Septembre / Octobre

MERCREDI

Athlétisme:

13h45 à 14h45 : Baby athlé (né en 2017 et 2018)

15h00 à 16h30 : Eveil 1-2 (né en 2015/2016)

16h30 à 18h00 : Eveil (né en 2014) + Poussin (nés en 2012/2013)

17h30 à 19h00 : Benjamins (nés en 2010/2011)

18h30 à 20h00 : Minimes et plus (nés en 2009 et avant)

Marche Nordique "Santé":

09h15 à 11h30 : Parcours entre 6 et 9 km / Entraîneur : Annick / Cecile

Départ à 9h30

JEUDI

Course à pieds:

18h15 à 20h : Entraînement piste pour coureurs adultes confirmés et demi-fond jeunes pour benjamins et + / Entraîneur : Patrick

18h30 : Sortie 01h30 à 02h00

VENDREDI

Course à pieds :

17h00 : sortie cool de 45min à 02h

Athlétisme :

18h30 à 20h : Benjamins (nés en 2010/2011) avec Sophie / Annick / Jacky / (Clarisse)

18h30 à 20h30 : Minimes et plus (nés en 2009 et avant) avec Brigitte et Denis

Marche Athlétique:

18h00 à 19h30 avec Mathieu

Marche Nordique:

18h30 à 20h00 : Sortie encadrée par Fabienne / Départ du club Septembre / Octobre

SAMEDI

Athlétisme:

09h30 à 11h00 : Eveil 3 (nés en 2014) + Poussins (nés en 2012/2014)

11h à 12h30 : Baby (nés en 2017-18) + Eveil Athle 1 et 2 (nés en 2015/2016) + Benjamins (nés en 2010/2011)

DIMANCHE

Course à pieds:

Sortie longue avec Jacky / Karine F / horaires en fonction de l'invitation faite par MAIL

Marche Nordique:

09h30 à 11h30 : Sortie de 02h00 encadrée par Pascal