

AU COB : Athlé- Triathlon- Rando- Marche nordique-Marche Athlétique

LUNDI : (À partir de 18H00) - Eu Stade - Salle d'Athlé -

Annie : - **RUNNING AU FÉMININ** (Senior à Master-Débutante à confirmée)

MARDI : (18H30-20H00) - Eu Stade - Salle d'Athlé -

Brigitte : - **VITESSE - LANCERS - SAUTS** - (Minime à Senior/Master)

Michel- Aurélie- Vincent : - **1/2 FOND + TRIATHLON + CROSS-COUNTRY** (Cadet à Senior/Master)

Joffrey-François : - **MARCHE ATHLÉTIQUE ROUTE** (Allure rapide)

Marie France- Jean-Paul : - **MARCHE ATHLÉTIQUE ROUTE** (Allure modérée)

Bruno- Monique-Maryline : - **MARCHE RANDO** (Allure rando)

Patricia-Sabine : - **PRÉPARATION AUX COMPÉTITIONS** (Benjamin 2/Minime 1)

Jacky-Hugo-Romane : - **RENFORCER LES FONDAMENTAUX DE L'ATHLÉ** (Pous2/Benj1)(18H30/19H30)

Alain : - **1/2 FOND + CROSS-COUNTRY** (17H30-19H30)

MERCREDI : (13H30-15H30) - Eu Stade -

Jacky-Valentin-Livio-Corentin-Aurélie **VTT-ORIENTATION-RANDO- PISCINE-ESCALADE** (Benj-Min-Cad..Sen/Master)

Chrsitine- Danielle - Marine

Alain :- **1/2 FOND + CROSS-COUNTRY** (16H00)- Stade EU

JEUDI : (18H30-20H00) - Eu Stade - Salle d'Athlé -

Brigitte : - **HAUTEUR-LONGUEUR-TRIPLE-HAIES 110/100 m** (Minime à Senior/Master)

Patricia -Sabine : - **HAUTEUR- 50/80m- LONGUEUR- TRIPLE - HAIES** (Benjamin/Minime)

Michel- Aurélie- Vincent : - **1/2 FOND + TRIATHLON + CROSS-COUNTRY**

Benoit : - **100m - 200m - 400m** (Minime à Senior/Master)

Jacky-Livio-Corentin : - **1000-1500-3000-Cross court-PERCHE -JAV. -MUSCU** (Min à Sen/Master)

Bruno- Monique-Maryline : - **MARCHE SUR ROUTE** (Allure rando)

Marie France- Jean-Paul : - **MARCHE ATHLÉTIQUE/MARCHE NORDIQUE** (Allure modérée)

François-Alain B : - **MARCHE ATHLÉTIQUE ROUTE** (Allure rapide)

Joffrey : - **MARCHE ATHLÉTIQUE PISTE** (Benjamin à Senior/Master)

Alain : - **1/2 FOND** (17H30- 19H30)

VENDREDI : (14H00-15H30) EU Stade- RDV devant immeuble

Patricia-Sabine : **MARCHE NORDIQUE** (Allure rando)

Jean-Paul- Romuald : **MARCHE NORDIQUE** (Allure modérée)

Alain : - **PPG** (17H30)

SAMEDI : (10H30-12H00) - Eu Stade - Salle d'Athlé -

Brigitte-Nicolas-Livio-Corentin : -**HAUTEUR-LONGUEUR-TRIPLE-HAIES-GAINAGE**(Mini à Sen/Master)

Frantz :- **MARTEAU**- (Minime à Senior/Master)

Joffrey : - **DISQUE** -(Minime à Senior/Master)

Jacky : **1000-1500-3000m-CROSS COURT**(si effectif suffisant) Parc-Forêt-Stade Mers -(Min à Sen/Mast)

Patricia- Sabine : - **JAVELOT- MARTEAU -DISQUE- POIDS** -(Benjamin-Minime)

DIMANCHE (Matinée) Forêt d'Eu

Michel- Aurélie- Vincent : - **1/2 FOND + TRIATHLON+ CROSS-COUNTRY**

Alain : **1/2 FOND + CROSS-COUNTRY** (10H30)

Découvrir les Ateliers Courts-métrages du COB de la Saison 2021/2022-