

Perfectionnement

MINIME 2

2011

CADET

2010-2009

JUNIOR

2008-2007

ESPOIR

2006-2004

Mardi et Jeudi
18h30-20h

Eu
Stade

Brigitte
Alain C
Justine

S'entraîner Performer
ATHLETISME CROSS-COUNTRY

Compétition				
BENJAMIN ET +	Vendredi 17h30-19h	Stade	Brigitte Jacky Alain C Mathis Patricia Justine Frantz	SAUTS - HAIES 1/2 FOND JEUNE + CROSS COURT MARTEAU - DISQUE- POIDS - JAVELOT
BENJAMIN ET +	Samedi 10h30- 12h	Stade	Nicolas Brigitte Jacky Alain C Mathis Patricia Justine Frantz	PERCHE SPRINT 1/2 FOND JEUNE + CROSS COURT MARTEAU - DISQUE- POIDS - JAVELOT
BENJAMIN ET +	2e et 4e Mercredi du mois 14h-15h30	Stade	Nicolas Patricia Justine	SPRINT MARTEAU - DISQUE- POIDS - JAVELOT

Senior- Master				
Senior 2003-1992 Master 1991 et avant	Lundi 18h00 - 19h30	Stade	Annie	RUNNING AU FEMININ Athlé- Course Hors Stade -Piste
Toutes Catégories Touts Publics	Mercredi 17h30-18h30 Samedi 9h30 -10h30	Stade	Nicolas Justine	ATHLE FIT Participer à un programme d'entrainement, développer vos qualités physiques: force, endurance ,vitesse, souplesse, coordination
Toutes Catégories Touts Publics	Mardi et Jeudi 18h30-20h Vendredi 14h-16h	Hors stade	Jean-Paul Alain Marie-France	Marche Nordique / Marche Active - Sportive Augmenter la dépense énergétique, stimuler le système cardio-vasculaireet tonifier l'ensemble du corps
Senior 2003-1992 Master 1991 et avant	Mardi et Jeudi 18h30-20h Dimanche 14h-16h	Hors stade	Michel Vincent Aurélie Bruno	10km Semi-Marathon Cross Country -Athlétisme Triathlon -Bike and Run