

Créneaux d'entraînement 2021 – 2022

CRENEAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		10h00 – 12h00 Musculation MI à VE		10h00 – 12h00 Musculation MI à VE		9h00 – 10h30 Laser Run - Santé ES - VE 10h00 – 12h00 Musculation MI à VE 10h30 – 12h00 Laser Run CA - VE	9h30 – 12h Marche athlétique MI à VE 10h00 – 12h00 Demi-fond MI à VE 10h00 – 12h00 DF-Fond-HS SE à VE
MIDI	12h45 – 13h45 DF-Fond-HS SE à VE	12h45 – 13h45 DF-Fond-HS SE à VE	12h45 – 13h45 DF-Fond-HS SE à VE	12h45 – 13h45 DF-Fond-HS SE à VE	12h45 – 13h45 DF-Fond-HS SE à VE		
APRES-MIDI			14h00 – 15h15 Jeunes PO - BE 15h15 – 16h30 Jeunes MI				
SOIREE	18h00 – 20h00 Prépa physique MI à VE	17h30 – 19h30 Marche athlétique MI à VE 18h15 – 20h00 Demi-fond MI à VE 18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE 18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE	18h15 – 19h30 Laser Run CA - VE 18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE	18h15 – 20h00 Demi-fond MI à VE 18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE 18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE	18h00 – 19h15 Marche nordique SE à VE 18h15 – 19h30 Laser Run - Tir CA - VE 18h15 – 20h00 Jeunes BE - MI 18h15 – 20h00 Lancers MI - VE 18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE		

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Demi fond – Fond – Hors stade / Jean-Luc B. ■ Jeunes / Estelle D. – Alan D. – Titouan F. – Patrick V. ■ Marche nordique / Michelle D. ■ Marche athlétique / Patrick V. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Préparation physique - musculation / Dominique D. ■ Sprint – Haies – Sauts – Lancers / Dominique D. ■ Demi fond / Michel C. ■ Lancers / Marine L. ■ Laser run / Vincent D. – Sébastien L. |
|--|---|

Séances du midi non adaptées aux débutants et loisirs