

ANNEXE 2 - Créneaux horaires et répartition des entraînements :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI / DIMANCHE
Eveil athlétique 2014/2015/2016 Rentrée 07/09/22 Entraîneurs			15h00-16h15 Sylvie Gasc Alain Bellier			
Poussins 2012/2013 Rentrée 07/09/22 entraîneurs			16H30-17h45 Sylvie Gasc Alain Bellier			
Benjamins 2010/2011 Et débutants athlé Rentrée 07/09/22 entraîneurs			16h15-17h45 Sylvie Gasc Alain Bellier		18h00-20h00 Jean-Christophe Legendre Sylvie Gasc Alain Bellier	
Minimes, cadets, juniors, espoirs 2009/2001 Rentrée 07/09/22 entraîneurs			17h30-19h00 Sylvie Gasc Alain Bellier Fadéla Kismoune		18h00-20h00 Jean-Christophe Legendre Sylvie Gasc Alain Bellier	
Loisir et découverte de benjamins à espoirs Rentrée 09/09/22 entraîneurs					18h00-20h00 Jean-Christophe Legendre Sylvie Gasc Alain Bellier	
Running débutant et compétition Trail – Ultra trail Adultes Rentrée 06/09/22 entraîneurs		18h45-20h30 Christophe Glorieux Vincent Berthelot		18h45-20h30 Christophe Glorieux Vincent Berthelot		Le dimanche uniquement Sorties longues 12 à 15 km 09h30 - 11h00 Christophe Glorieux Vincent Berthelot JC Legendre
Les Nordiques ZEN (marche nordique rythme allégé) Rentrée 05/09/22 entraîneur	10h00-11h30 Henri Brun			10h00-11h30 Henri Brun		
Marche nordique (rythme + soutenu) Rentrée 05/09/22 entraîneur	18h30-20h00 Béatrice Sauvard		10h00-12h00 Béatrice Sauvard			Le samedi uniquement 10h00-12h00 Béatrice Sauvard
Remise en forme exercices légers de renforcement Rentrée 12/09/22 entraîneur	18H30-20H00 Rachel Lerch					