

Créneaux d'entraînement 2025 – 2026

CRENEAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		10h00 – 12h00 Musculation CA à VE		10h00 – 12h00 Musculation CA à VE	09h00 – 11h00 Marche Athlétique CA à VE	10h00 – 12h00 côtes/ muscu CA à VE	09h00 – 11h00 Marche Athlétique CA à VE
						10h00 – 12h00 Musculation CA à VE	10h30 – 12h00 Demi-fond MI à VE
						10h00 – 12h00 Laser Run MI - VE	10h00 – 12h00 DF-Fond-HS SE à VE
MIDI							
APRES-MIDI			16h00 – 18h00 Jeunes PO-BE-MI		18h00 – 20h00 Jeunes PO-BE-MI		
SOIREE		18h30 – 20h00 Demi-fond MI à VE	18h30 – 20h00 Laser Run MI - VE	18h30 – 20h00 Demi-fond MI à VE	18h30 – 20h00 Laser Run - Tir MI - VE		
		18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE	18h30 – 19h30 Marche nordique CA - VE	18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE			
	18h15 – 20h00 Salle / stade CA à VE	18h15 – 20h00 Stade / muscu CA à VE	18h15 – 20h00 stade CA à VE	18h15 – 20h00 Stade / salle Poirier CA à VE	18h15 – 20h00 stade CA à VE		
	18h00 – 20h00 Prépa physique MI à VE	18h00 – 20h00 Sprint CA à VE	18h00 – 20h00 Sprint CA à VE	18h00 – 20h00 Sprint CA à VE	18h00 – 20h00 Sprint CA à VE		

 Sprint – Haies / Olivier D. – Gaston D.

 Sprint - haies - sauts - combinées / Yoann D.

 Préparation physique - musculation.

 Marche dynamique / Patrick V.

 Lancers (disque-marteau-poids) / Patrick V.

 Demi fond / Michel C.

 Demi fond – Fond – Hors stade / Jean-Luc B.

 Laser run / Vincent D. - Sébastien L.

 Jeunes (Estelle D. - Educateur - Service civique)

 Marche nordique / Virginie J.