

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS 2018-2019



ATHLÉTISME

BABY ATHLÉ (G^{de} section maternelle et CP)

Au stade Alain Mimoun

Samedi de 10h à 11h - enfants de 5 ans

Samedi de 11h à 12h - enfants de 6 ans

120 € l'année pour 1 séance par semaine

CONTACT : Alain 06 67 01 29 66

ÉCOLE D'ATHLÉTISME (CE1-CE2-CM1-CM2)

Au stade Alain Mimoun

Mercredi de 10h30 à 12h

Samedi de 10h30 à 12h

150 € l'année pour 1 à 2 séances par semaine

CONTACT : David 06 07 10 24 78

ATHLÉTISME POUR TOUS (à partir de la 6^{ème})

Au stade Alain Mimoun

Mardi de 17h30 à 19h - benjamin et minimes

Mardi de 19h à 20h30 - cadet et plus

Jeudi de 17h 30 à 19h - benjamin et minimes

Jeudi de 19h à 20h30 - cadet et plus

Vendredi de 18h30 à 20h - cadet et plus

150 € l'année pour 1 ou plusieurs séances par sem.

CONTACT : Alain 06 67 01 29 66

HORS STADE

RUNNING (à partir de 16 ans)

Rendez-vous au stade Alain Mimoun

Lundi de 19h à 20h - Footing encadré

Mardi de 18h45 à 20h - Développement de la VMA, exercices de techniques de course

Jeudi de 18h45 à 20h - Préparation physique générale

Vendredi de 19h à 20h - Footing encadré

TRAIL (à partir de 16 ans)

Dans la Gardiole

Mercredi de 18h30 à 20h - Travail en côte, préparation physique générale

Samedi de 8h30 à 10h30 - Sortie endurance

110 € (loisir) ou **140 €** (compétition) l'année pour l'ensemble des séances par semaine.

CONTACTS : Mathieu 06 11 48 58 20 et David 06 75 38 67 75

MARCHE NORDIQUE

Lundi de 10h à 11h30 - Montpellier

Lundi de 19h à 20h30 - Villeneuve lès Maguelone

Mardi 9h15 à 10h45 - Villeneuve lès Maguelone

Mercredi de 10h à 11h30 - St Clément de Rivière

Vendredi 9h15 à 10h45 - Villeneuve lès Maguelone

Samedi de 9h à 10h15 - Palavas les Flots

Dimanche de 10h à 11h30 - Montpellier

125 € l'année pour 1 séance par semaine.

165 € l'année pour 2 séances par semaine.

A la carte : 40€ l'année + **4,50 €** la séance ou **42 €** les 10 séances.

CONTACTS : Alain 06 67 01 29 66 et Axel 06 29 83 73 38

POUR S'INSCRIRE :

Pour une PREMIÈRE inscription :

- La fiche d'inscription datée et signée
- Un certificat médical de moins de 6 mois précisant « apte à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition »
- Une photo d'identité
- La copie de la carte d'identité ou carte de séjour pour les étrangers
- Le règlement de votre cotisation en 1 ou plusieurs chèques à l'ordre de Maguelone Jogging

Pour une RÉINSCRIPTION :

- La fiche d'inscription datée et signée
- Le questionnaire de santé complété sur le site FFA ou sur papier

Retournez votre dossier à

Maguelone Jogging - 24 rue Paul Eluard
34750 VILLENEUVE LÈS MAGUELONE
ou au stade aux horaires des entrainements.

POUR TOUTES INFORMATIONS : TEL : 06 67 01 29 66
MAIL : maguelonejogging@gmail.com
SITE INTERNET : www.maguelonejogging.com