

PLANNING DES ENTRAINEMENTS 2019-2020



ATHLETISME

BABY ATHLÉ (GS 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

130 € 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

160 € l'année pour 1 à 2 séances par semaine

CONTACT : Marc 06 08 30 88 59

ATHLÉTISME POUR TOUS (à partir de la 6^e)

Au stade Alain Mimoun

Mardi de 17h30 à 19h - benjamin et minimes

Mardi de 19h à 20h30 - cadet et plus

Judi de 18h à 19h30 - benjamin et minimes

Judi de 19h à 20h30 - cadet et plus

Vendredi de 19h à 20h - cadet et plus

160 € l'année pour 1 ou plusieurs séances par semaine

CONTACT : Alain 06 67 01 29 66

HORS STADE

RUNNING (à partir de 16 ans)

Au stade Alain Mimoun

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

Mercredi de 19h à 20h - Préparation physique générale

Vendredi de 19h à 20h - Footing encadré

CONTACTS : Mathieu 06 11 48 58 20

David 06 75 38 67 75

TRAIL (à partir de 16 ans)

Dans la Gardiole

Judi de 18h45 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 de la semaine

CONTACTS : Pierre 06 30 50 43 99

Cathy 06 72 86 75 77

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 + 5 € la séance ou 45 € les 10 séances.

MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE

Judi de 10h à 11h

A la carte : 40€ l'année + 3,5 € la séance ou 30 € les 10 séances.

CONTACTS : Alain 06 67 01 29 66

Axel 06 29 83 73 38

Pour une PREMIÈRE inscription :

- La fiche d'inscription
- 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
- Le questionnaire de santé complété sur le site FFA ou sur papier (si certificat médical de moins de 3 ans)
- Le cas échéant, un nouveau certificat médical

Retournez votre dossier à

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

POUR TOUTES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

TEL : 06 67 01 29 66

MAIL : maguelonejogging@gmail.com

SITE INTERNET : www.maguelonejogging.com