

# PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS 2020-2021



## ATHLÉTISME

### BABY ATHLÉ (GS maternelle et CP)

Au stade Alain Mimoun ou Halle de sport

**Samedi de 10h à 11h - enfants de 5 et 6 ans**

130 € l'année pour 1 séance par semaine

Contact : Pierre 06 30 50 43 99

### 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

Contacts : Pierre 06 30 50 43 99

Cathy 06 72 86 75 77

### ATHLÉTISME POUR TOUS (à partir de la 6<sup>e</sup>)

Au stade Alain Mimoun

**Mardi de 17h30 à 19h - benjamin et minime**

**Mardi de 19h à 20h30 - cadet et plus**

**Jedi de 18h à 19h15 - benjamin et minime**

**Jedi de 19h à 20h30 - cadet et plus**

**Vendredi de 19h à 20h - benjamin et plus**

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

Contact : Pierre 06 30 50 43 99

## HORS STADE

### RUNNING (à partir de 16 ans)

Au stade Alain Mimoun

**Mardi de 18h45 à 20h15** - Développement de la VMA, exercices de techniques de course

**Jedi de 19h à 20h** - Préparation physique générale

**Vendredi de 19h à 20h** - Footing encadré

Contact : Mathieu 06 11 48 58 20

### TRAIL (à partir de 16 ans)

Dans la Gardiole

**Jedi 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 : Cathy 06 72 86 75 77

Alain 06 70 75 39 56

## MARCHE NORDIQUE

**Lundi de 19h à 20h30** - Villeneuve lès Maguelone

**Mardi 9h15 à 10h45** - Villeneuve lès Maguelone

**Vendredi 9h15 à 10h45** - Villeneuve lès Maguelone

125 € l'année pour 1 ou plusieurs séances par semaine.

Contacts : Cathy 06 72 86 75 77

Monique 06 81 31 55 19

### 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

**Retour de votre dossier complet au stade Alain Mimoun aux heures d'entraînements**

POUR TOUTES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

Tél : 06 72 86 75 77

Mail : [maguelonejogging@gmail.com](mailto:maguelonejogging@gmail.com)

Site Web : [www.maguelonejogging.com](http://www.maguelonejogging.com)