

PLANNING DES ENTRAINEMENTS 2021-2022



ATHLETISME

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

EVEIL ATHLÉTIQUE (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^e)

Au stade Alain Mimoun

Mardi de 17h30 à 19h - benjamin et minime

Mardi de 19h à 20h30 - cadet et plus

Judi de 18h à 19h30 - benjamin et minime

Judi 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

Lundi de 19h à 20h - Préparation physique générale

Mardi de 19h à 20h - Développement de la VMA,

Exercices de techniques de course

Vendredi de 19h à 20h - Footing encadré

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

STRETCHING

A la Halle de sport

Mercredi de 19h à 20h

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 18h30 à 20h00 - Stade Alain Mimoun

Mardi 9h15 à 11h15 - Stade Alain Mimoun

Vendredi 9h15 à 11h15 - Stade Alain Mimoun

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 »
- Pour l'école d'athlétisme, une photo d'identité
- Le règlement de votre cotisation en espèces, virement, ANCV ou par chèque(s) 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 :

Mail : maguelonejogging@gmail.com

Site Web : www.maguelonejogging.com

Tél : 07 86 76 02 89

