

# 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 ou 11h à 12h**

**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<sup>e</sup>)

*Au stade Alain Mimoun*

**Mardi de 18h30 à 20h** - benjamin et plus

**Judi de 18h30 à 20h** - benjamin 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](mailto:maguelonejogging@gmail.com)

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

Tél : 07 86 76 02 89

