

PLANNING DES ENTRAINEMENTS 2023-2024



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

Samedi de 11h à 12h - enfants de 5 et 6 ans

130 € la saison - 1 séance par semaine

EVEIL ATHLÉTIQUE (CE1-CE2-CM1-CM2)

Au stade Alain Mimoun

Mercredi de 10h30 à 12h

Samedi de 10h30 à 12h

170 € la saison - 1 à 2 séances par semaine

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

Au stade Alain Mimoun

Mardi de 18h30 à 20h - benjamin et plus

Jeudi de 18h30 à 20h - benjamin et plus

170 € la saison - 1 à 2 séances par semaine

HORS STADE

RUNNING (à partir de 16 ans)

Au stade Alain Mimoun

Lundi de 19h à 20h - Préparation physique générale

Mardi de 18h45 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

Jeudi de 18h45 à 20h - Travail en côte, préparation physique générale

Samedi de 8h30 à 10h30 - Sortie endurance

STRETCHING

A la Maison des Associations

Mercredi de 19h à 20h

125 € (loisir) ou 145 € (compétition) la saison pour l'ensemble des séances de la semaine

La licence « Loisir » est suffisante pour participer à toutes les courses « Hors Stade » (courses sur route, trail ...)

La licence « Compétition » est nécessaire pour les épreuves organisées par la FFA (cross, championnats ...)

MARCHE NORDIQUE

Lundi de 18h30 à 20h00 - Stade Alain Mimoun

Mardi 9h15 à 11h15 - Stade Alain Mimoun

Jeudi de 18h30 à 20h00 - Stade Alain Mimoun

Vendredi 9h15 à 11h15 - Stade Alain Mimoun

125 € la saison - 1 ou plusieurs séances par semaine.

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés en cas de forte chaleur. Une communication sera faite, la veille au plus tard, par les canaux habituels (FaceBook et/ou courriel).

Pour une PREMIÈRE inscription :

- La fiche d'inscription
- Pour les mineurs : un certificat médical de moins de six mois précisant « apte à la pratique du sport en compétition » ou une attestation parentale de réponses négatives au questionnaire de santé.
- 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
- Pour les mineurs : un certificat médical de moins de six mois précisant « apte à la pratique du sport en compétition » ou une attestation parentale de réponses négatives au questionnaire de santé.
- Le règlement de votre cotisation en espèces, virement, ANCV ou par chèque(s) à l'ordre de Maguelone Jogging

Pour les majeurs : conformément à l'article L.231-2 du code du sport, le certificat médical et le questionnaire de santé sont supprimés à partir du 1 septembre 2023. Les personnes majeures qui demandent une licence ou son renouvellement, à l'exclusion des non-pratiquants (licence Athlé Encadrement), doivent réaliser via le formulaire en ligne dans leur espace personnel FFA, le Parcours de Prévention Santé (ou « PPS »).

Retour de votre dossier complet au stade Alain Mimoun aux heures d'entraînements
Possibilité d'inscription en ligne sur le site web du club indiqué ci-dessous

POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

☎ 07 86 76 02 89 Mail : maguelonejogging@gmail.com Site Web : www.maguelonejogging.com

