

PLANNING DES ENTRAINEMENTS 2024-2025



ATHLETISME

BABY ATHLÉ (GS maternelle et CP)

Au stade Alain Mimoun ou Halle de sport

Samedi de 9h30 à 10h30 - enfants de 5 et 6 ans

Samedi de 10h30 à 11h30 - 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

Vendredi de 18h30 à 20h - benjamin et plus

170 € la saison - 1 à 3 séances par semaine

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

Samedi de 10h30 à 11h30 - 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

SPORT ET SANTE

Au stade Alain Mimoun

Lundi de 19h à 20h - Préparation physique générale

A la Maison des Associations

Mercredi de 19h à 20h - Stretching

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. Les séances peuvent être annulées selon les conditions météo. Une communication sera faite par les canaux habituels (FaceBook et/ou courriel).

Inscriptions en ligne à l'adresse web en bas de page.

- 1 - Compléter le formulaire en ligne
- 2 - Pour les mineurs, remplir l'autorisation parentale
- 3 - Télécharger une pièce d'identité
- 4 - Effectuer le règlement par virement, CB, ANCV ou par chèque(s) à l'ordre de Maguelone Jogging
- 5 - Traiter obligatoirement le mail de la FFA reçu, le cas échéant

POUR TOUTE INFORMATION COMPLEMENTAIRE

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

