

# PLANNING DES ENTRAINEMENTS 2025-2026



## ATHLETISME

### BABY ATHLÉ (GS maternelle et CP)

Au stade Alain Mimoun ou Halle de sport

**Samedi de 9h30 à 10h30** - enfant de 5 et 6 ans

**Samedi de 10h30 à 11h30** - enfant de 5 et 6 ans

135 € 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**

180 € la saison - 1 à 2 séances par semaine

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

Au stade Alain Mimoun

**Mardi de 18h00 à 19h30** - benjamin et minime

**Jeudi de 18h00 à 19h30** - benjamin et minime

**Vendredi de 18h00 à 19h30** - benjamin et minime

Nouveau : sous réserve de participants

**Mardi de 19h30 à 21h** - cadet et plus

**Jeudi de 19h30 à 21h** - cadet et plus

**Samedi de 10h30 à 12h** - cadet et plus

180 € 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

130 € (loisir) ou 150 € (compétition) la saison pour l'ensemble des séances de la semaine y compris les séances Sport et santé.

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 ...)

## SPORT ET SANTÉ

Au stade Alain Mimoun - Marche Nordique

**Lundi de 18h30 à 20h00**

**Mardi 9h15 à 11h15**

**Jeudi de 18h30 à 20h00**

**Vendredi 9h15 à 11h15**

Au stade Alain Mimoun

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

A la Maison des Associations

**Mercredi de 18h à 19h** - PPG douce

**Mercredi de 19h à 20h** - Stretching

130 € 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 COMPLÉMENTAIRE

☎ 07 86 76 02 89 Mail : [maguelonejogging@gmail.com](mailto:maguelonejogging@gmail.com) Site Web : [www.maguelonejogging.com](http://www.maguelonejogging.com)