

HORAIRES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2021/2022

Créneaux horaires athlé " PITCHOUNS"					
Baby Responsable QUENTIN BOUSQUET 4/5 ans					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17h-18h		10h-11h			9h30-10h30
Eveils Responsable QUENTIN BOUSQUET/NICOLAS MAROUN 6/8 ans					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		14h-15h30		18h-19h30	10h30-12h
Poussins Responsable QUENTIN BOUSQUET/NICOLAS MAROUN 9/10 ans					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h-19h30		15h30-17h		18h-19h30	10h30-12h
Créneaux horaires athlé " JEUNES"					
Benjamins Responsable TRISTAN / THEO 12/13ans					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	18h-19h30	14h-16h		18h-19h30	
Minimes Responsable TRISTAN / THEO 14/15ans					
Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	18h-19h30	14h-16h		18h-19h30	
UNSS Responsable PIERRE/ THEO/ REMI/ SERGE/ TRISTAN					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	16h-17h30		8h-10h		
Accueil et orientation à partir de cadet Responsable PIERRE					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h-20h	18h-20h	16h-18h	16h-18h	18h-20h	10h-12h



Créneaux Horaires Spécialités/Compétitions					
Cadets-Juniors-Espoirs-Seniors-Masters					
Sprints - haies / Coach : ERIC QUENTEL					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h30-20h		18h30-20h		18h30-20h	10h-12h
1/2 Fond - Fond - Running compétition / Coach : REMI DE ROSSI					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h-20h	18h-20h	16h-20h	18h/20h	17h-20h	9h-12h
					Dimanche 9h-11h
Longueur - Triple saut / Coach : TRISTAN BESSIERRE					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
18h-20h		18h-20h	18h-20h		17h-19h
Sprints - haies 2 / Coach : THEO ROUAI					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h-20h		18h-20h	18h-20h		17h-19h
Perche / Coach : PIERRE JOSEPH-PARFAITE					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	16h-18h				10h-12h
Hauteur / Coach : SERGE COMBE					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h-20h		18h-20h		18h-20h	
Lancers / Coach : STEPHANE VIAL					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h-20h	18h-20h	18h-20h	18h-20h	16h-18h	
Trail / Coach : FRANCK FERROUIL					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	18h-20h		18h-20h		
Marche Nordique / Coach : JOSE MARTIN					
Lundi	Mardi (1)	Mardi (2)	Jeudi (1)	Jeudi (2)	Samedi
18h-20h	9h-11h	18h-20h	9h-11h	18h-20h	9h-11h
Remise en forme Langevin	Rdv parking Figuerolles	Rdv Zac St Mitre - le Wook	Rdv parking Figuerolles	Rdv Zac St Mitre - le Wook	2x / Mois Randonnée
Vendredis de 10h45 à 11h45 marche aquatique à la piscine de Martigues					
Débutant running - Trail - course nature / Coach : CAROL CAMUS					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h15-20h Débutants	18h15-20h Côtes/extér		18h15-20h Piste		