

PLANNING SEMAINE D'ENTRAINEMENT				
ACTIVITEES		LIEUX	HORAIRES	
LUNDI	Récup /gainage /foncier	Sens *	18h15	20h15
MARDI	Athletes confirmés	Sens *	18h15	20H15
MERCREDI	Athlé Baby = 4/5/6 ans	Pont (Préau) 17h30 /18h30		
JEUDI	Eveil.Athl de 7 à 11 ans +	Pont	17h30	18h30
JEUDI	Benj / min/cad/...vet	Pont	18h45	20h15
VENDREDI		Pont	18H30	21H
SAMEDI	REPOS / COMPETITION / DEVOIRS			
Dimanche	Lancers + Sport loisirs	Sens /	10h30	12h00
	MUSCULATION / Prépa Cross	Pont		

*	stade C Pitou		
lundi	Départ gymnase	à 18h	
mardi	Direct stade 18h // retour en co-voiturage		

