



LES ENTRAÎNEMENTS

à partir du 03 septembre 2024

MARDI

18h30 - 20h00 :

Benjamins à Cadets (2012 à 2008) - Les fondamentaux de l'athlétisme avec Maud et Laurent

Juniors à Masters (à partir de 2007) - Préparation à la course sur route, cross et piste avec Anthony

MERCREDI

16h45 - 18h00 : Ecole d'athlétisme (2014 -2018)

Une séance ludique proposée par Laurent pour découvrir toutes les disciplines de l'athlétisme.

JEUDI

18h30 - 20h00 : Benjamins à cadets (2012 à 2008)
Les fondamentaux de l'athlétisme avec Maud et Laurent

17H00 - 18h00 : Athlé santé (à partir de 2007)
Avec ou sans prescription médicale, la séance est destinée aux personnes souffrantes d'une affection longue durée, surpoids, obésité, diabète, problème respiratoire ou cardio, dépression, rémission de cancer, etc... avec Anthony

18H00 - 19h00 : Initiation à la course à pied
Séance ludique et conviviale pour tous les niveaux.

18h30 - 20h00 : Perfectionnement et course nature (trail)
Personnes ayant une autonomie de 30' en footing.
Séance ludique, conviviale et variée avec Anthony

Infos : Anthony au 07.86.39.16.72 / Laurent au 06.88.73.69.89
Maud au 06.27.19.19.34

LANGRES-ATHLE.FR

Ne pas jeter sur la voie publique