

SAISON 2022-2023

Emploi du temps

Toutes les activités ou départ d'activités ont lieu au stade Gallieni à Riorges.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	
18H30-19H45 Course adulte "loisirs" <i>Coach Estelle</i>	18H30-19H45 Renforcement musculaire <i>Coach Mansour</i>	14H00-15H00 Ecole d'athlétisme (6-10 ans) <i>Coach Yannick, Alban</i>	Départ 8H-8H30 Marche randonnée <i>Organisateur Bernard</i>	18H30-19H30 Sport santé course douce, marche active <i>Coach Yannick</i>	9H00-10H00 Baby Athlétisme (3-6 ans) <i>Coachs Mansour, Mélanie</i>	9H00-10H00 Course adulte sortie "footing"
		15H-16H30 Athlétisme (11-18 ans) cross, ½ fond, sprint, sauts, lancers <i>Coachs Alban, Yannick</i>	18H30-19H45 Course adulte "compétition" cross, route, trail <i>Coachs Mansour, Yannick</i>		9H00-10H00 Ecole d'athlétisme (6-8 ans) <i>Coachs Yannick, Alban, Mourad</i>	10H30-11H15 Renforcement musculaire <i>Coach Mansour</i>
			18H30-20H00: Athlétisme (à partir de 14 ans) sprint, sauts <i>Coach Alban</i>		10H00-11H00 Ecole d'athlétisme (9-10 ans) <i>Coachs Alban, Mourad, Yannick</i>	11H15-12H15 Course adulte "compétition" cross, route, trail <i>Coach Mansour</i>
					10H30-12H15 Athlétisme (11-18 ans) cross, 1/2 fond, sprint, sauts, lancers <i>Coachs Alban, Yannick, Mourad</i>	

Cours "jeunes"

Cours "adultes": à partir de 16 ans