

## SAISON 2023-2024

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

Cours "jeunes"

Cours "adultes": à partir de 18 ans