

 Planning Entraînements ACNM 2024/2025

 COURIR

**2 séances d’essai offertes. Inscription garantie après le dépôt du dossier complet**

Tarif de la licence : 170 € à l’année

SAUTER

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
| **10h-11h****Sport Adapté****Pauline LAGIER** |  |  |  |  | **9h30-11h****Oisillons*****Julia /Paul*****Poussins****Pauline/Zoé****11H-12H****BABY****Pauline/Zoé** |
|  |  | **14h-15h30****Oisillons****Pauline/Régine/** **Florent****Poussins****Patrice/Christian** |  |  |  **9h30****Adultes-Parents****Gaëtan** |
|  |  | **15H30-17H30****Benjamins****Pauline/Régine****Minimes****Laurent/Christian** |  |  |  |
| **17h45-19h30****Benjamins/Minimes** **Régine/Christian****18h15-20h****Renforcement musculaire Cadets et +****Patrice** | **18h-20h****Minimes/CA/JU****Monique*****(Demi-fond Sprint long)*****Cadets et +*****Sprint/******Patrice******Demi-fond Adultes*** ***Alain******Sortie Trail******Gaëtan et Cyril*** |  | **18h-20h****M/C/J****Monique*****(Demi-fond Sprint long)*****Sprint/haies****Cadets et +****Patrice****Demi-Fond Adultes Alain****Trail****Gaëtan** | **17h30-19h30** **Benjamins****Régine/ Laurent/****17h30-18h30****Minimes et +****Longueur/****Triple Saut****18h30-20h****Minimes et +*****Sprint/Haies*** **Christian/Patrice** | **10h-12h****Saut - Niveau confirmé****Patrice** |

 LANCER****

**Lien de pré-inscription obligatoire :** <http://forms.gle/rkv4miUxzgcXGB9T9> ou via ce QRcode

**Inscription en ligne sur le site du club :** [**https://www.acnm-athletisme.com/**](https://www.acnm-athletisme.com/)