

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/)