

Catégorie	Age : né (e)s le	Lieu d'entraînement	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BB/ Découverte/Eve il 1ère année	2016-2015-2014 de 5 à 7 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports						10h00 - 11h30
Eveil athlétique 2ème année - POUSSIN( E)s	2013-2012-2011 de 8 - 9 et 10 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			14h00 à 16h00		18h15 à 20h00	
BENJAMIN (E)S MINIMES	2010 - 2009 - 2008 - 2007 11 - 12 - 13 et 14 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		16h00 à 18h00		18h15 à 20h00	Lancers La Cité des Sports et/ou Stade Michelet 11h30 - 13h00
CADET (TE)S - JUNIORS - ESPOIRS	à partir de 2006	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		18h15 à 20h00	
Marche Athlétique - Marche rapide	à partir de 2006	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		18h45 - 20h30				10h30 - 12h
Demi-fond	à partir de 2006	Lundi et mercredi : Stade d'athlétisme La Cité des Sports - mardi et vendredi : Parc de Saint Cloud - Samedi matin : musculation	18h00 à 20h00	18h15 à 20h15	18h00 à 20h00		18h00 à 20h00	10h00 à 12h00
Sprint 1 (valide et handisport)	à partir de 2006	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h30 à 20h30	18h30 à 20h30	18h30 à 20h30	18h30 à 20h30	18h30 à 20h30	
Sprint 2	à partir de 2006	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		18h15 à 20h00	
Lancers - Epreuves combinées - Hauteur	à partir de 2006	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			18h15 à 20h00	18h15 à 20h00		Dimanche 11h
Sauts (longueur - triple)	à partir de 2006	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	
Saut à la Perche	Initiation Ecole d'Athlé et confirmé à partir de 2006	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	En option : Vanves 18h30	18h30 à 20h00		18h30 à 20h00		
Running - Hors Stade - Trail - Loisir	à partir de 2003	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		entre 18h30 et 20h30	entre 18h30 et 20h30	entre 18h30 et 20h30		9h30 - 11h30
Marche nordique	à partir de 2006	Parc S. Lenglen le mercredi et Parc de Saint Cloud RDV Manufacture de Sèvres le samedi			19h00 à 20h30			9h15 - 11h00
Renforcement musculaire, (Cuisses- abdos fessiers)	à partir de 2003	Cité des Sports - Salle Yves Niaré	20h00 à 20h45					
Circuit Training	à partir de 2003	Ecole Justin Oudin Allée Lucie Aubrac (Fort d'Issy)				19h00 à 20h00		
Préparation Physique (PPG)	à partir de 2003	Cité des Sports - Salle Yves Niaré						9h00 - 10h30

### SPECIALITES TOUTES CATEGORIES

**(Sprint, Haies, Demi-fond, Marche athlétique, les Sauts : hauteur, longueur, triple, perche, les lancers)**

Les entraînements de spécialités se font de base tous les lundi, mardi, vendredi entre 18h/18h30 et 20h/20h30. Ils sont susceptibles d'être ajustés, modifiés par l'entraîneur de la spécialité en début de saison, en restant dans le créneau horaire ci-dessus.