

Catégorie	Age : né (e)s le	Lieu d'entraînement	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DATE DE REPRISE DES ENTRAINEMENTS
BB/ Découverte/Eve il 1ère année	2018-2017-2016 de 5 à 7 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports						10h00 - 11h30	Samedi 16 septembre
Eveil athétique 2ème année - POUSSIN(E)s	2015-2014-2013- 8 - 9 et 10 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			14h00 à 16h00		18h15 à 20h00		Mercredi 6 septembre
BENJAMIN (E)S MINIMES	2012-2011-2010-2009 11 - 12 - 13 et 14 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		16h00 à 18h00		18h15 à 20h00		Lundi 4 septembre
CADET (TE)S - JUNIORS - ESPOIRS (toutes disciplines)	à partir de 2008	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		Lundi 04/09/23 (à voir avec le coach de spécialité)
Marche Athlétique - Marche rapide	à partir de 2008	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		18h30 - 20h15				10h30 - 12h	Samedi 2 septembre
Demi-fond	à partir de 2005	Lundi et mercredi : Stade d'athlétisme La Cité des Sports - mardi et vendredi : Parc de Saint Cloud	18h00 à 20h00	18h30 à 20h30	18h00 à 20h00		18h00 à 20h00	10h00 à 12h00	Mercredi 30 Août
Sprint	à partir de 2008	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		Vendredi 01/09/23 (à voir avec le coach de spécialité)
Sprint spécialité HAIES	à partir de 2008	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00		Vendredi 01/09/23 (à voir avec le coach de spécialité)
Epreuves combinées - Hauteur	à partir de 2008	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		18h30 à 20h00	18h15 à 20h00		18h30 à 20h00		11h à 12h30
Lancers - poids, javelot, disque, marteau	à partir de 2008	Lycée Michelet - Vanves ou Stade d'athlétisme La Cité des Sports			17h30 à 20h00			Poids 11h30 - 13h00 Disque - javelot - Marteau 13h30 - 15h30	Mercredi 23 Août
Sauts (longueur - triple)	à partir de 2008	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00		Lundi 4 septembre
Saut à la Perche	à partir de 2008	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		perchistes confirmés 18h30 à 20h30		à partir de minimes 2 et confirmés 18h30 à 20h30			Mardi 5 septembre
Running - Hors Stade - Trail - Loisir	à partir de 2005	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		entre 18h30 et 20h30	entre 18h30 et 20h30	entre 18h30 et 20h30		9h30 - 11h30	Mardi 29 Août
Marche nordique	à partir de 2008	Parc S. Lenglen le mercredi - Samedi et Parc de Saint Cloud RDV Manufacture de Sèvres			19h00 à 20h30 - Parc Suzanne Lenglen			9h15 - 11h15 Parc de St Cloud	Samedi 02/09/23 (à voir avec le coach de spécialité)
Renforcement musculaire - Motricité	à partir de 2005	Cité des sports	Même cours qu'à 19h30 horaire 1 - 18h30 - 19h15						
Renforcement musculaire - Motricité	à partir de 2005	Cité des sports	Même cours qu'à 18h30 - Horaire 2 : 19H30 à 20H15						
Préparation Physique (PPG) - Circuit training	à partir de 2005	Cité des sports					Cours APA - Affections ALD 12h30 à 13h30	9h00 - 11h00	Samedi 26 août

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 sans ajout de créneau par l'entraîneur en début de saison, et sans que la durée ci-dessus soit augmentée ou diminuée, sans accord de la direction du club.

LA CITE DES SPORTS - 92 rue du Gouverneur Général Eboué, 92130 Issy-les-Moulineaux

Tél. 06 83 00 65 54 ou 06 03 76 95 69

 Site internet : <https://aviacubathletisme.fr>