

BIENVENUE
A L'AVIA CLUB ATHLETISME

Saison 2021/2022

Lancers

(Poids – Javelot – Disque)

Les entraînements ont lieu à la cité des Sports, 92 rue du Gouverneur
Général Eboué 92130 Issy les Moulineaux :

Samedi de 11h30 à 13h

L'entraîneur est Reynald BONBOIS

Contact : r.bonbois@gmail.com – 06 38 67 53 20

Pour toute question administrative, veuillez joindre Yvon LEMAUX

06 83 00 65 54 ou à aviacub1@gmail.com

Site du club (infos, inscription au club, actualités, résultats...) :

www.aviacubathletisme.fr

Les objectifs sont l'apprentissage de la motricité et la coordination.

L'entraînement est adapté à votre niveau. N'hésitez pas à venir faire
une séance d'essai.

Les entraînements du lancer du poids, la Préparation Physique
Générale et la musculation se font à la Cité des Sports. Les 2 autres
lancers se font à l'extérieur.