



Entraînements Athlétisme à Mayenne Saison 2023 - 2024



CA MAYENNAIS ATHLETISME

Baby Athlé - Enfants nés en 2018 et 2019 (à partir de 4 ans)

Les séances ont lieu au Parc des Sports

Mercredi 15h45 à 16h30	Enfants nés en 2018 - 2019
------------------------	----------------------------

Ecole d'Athlétisme - Enfants nés de 2013 à 2017

Les séances ont lieu au Parc des Sports - Une ou deux séances

Mercredi 14h00 à 15h15	Enfants nés de 2013 à 2017
Samedi 14h00 à 15h15	Enfants nés de 2013 à 2017

Entraînement Athlétisme - Groupe FFA avec compétition

Les séances ont lieu au Parc des Sports (ou Complexe Jules Ferry) - Autres séances possibles selon les entraîneurs

Mardi 19h30 à 20h30	A partir des Cadets (nés en 2008 et avant) demi-fond
Mardi 20h00 à 21h30 Stade ou Salle Jules Ferry	Athlé Fit Adulte renforcement musculaire
Mercredi 18h00 à 19h30	Catégorie des Benjamins (2011-2012) toutes disciplines
Mercredi 18h00 à 19h30	A partir des Minimes (nés en 2010 et avant) sprint - haies - saut - lancer
Mercredi 18h30 à 20h00	A partir des Benjamins (nés en 2012 et avant) groupe demi-fond
Vendredi 20h00 à 21h30	A partir des Minimes (nés en 2010 et avant) demi-fond
Vendredi 20h00 à 21h30 Stade ou Salle Jules Ferry	A partir des Minimes (nés en 2010 et avant) sprint - haies - saut - lancer renforcement musculaire
Samedi 10h00 à 11h30	A partir des Benjamins (nés en 2012 et avant) perche initiation et entraînement Catégorie des Benjamins (2011-2012) toutes disciplines
Samedi 15h30 à 17h00	A partir des Minimes (nés en 2010 et avant) toutes disciplines
Dimanche 10h30 à 12h00	A partir des Minimes (nés en 2010 et avant) séance aérobie - sprint - demi-fond - lancer

Entraînement athlétisme - Groupe FFA et UFOLEP sans compétition

Les séances ont lieu au Parc des Sports

Mercredi 18h00 à 19h30	Catégorie des Benjamins (2011-2012) toutes disciplines
Mercredi 18h00 à 19h30	A partir des Minimes (nés en 2010 et avant) sprint - haies - saut - lancer
Mercredi 18h30 à 20h00	A partir des Benjamins (nés en 2012 et avant) groupe demi-fond
Vendredi 20h00 à 21h30 Stade ou Salle Jules Ferry	A partir des Minimes (nés en 2010 et avant) sprint - haies - saut - lancer renforcement musculaire
Samedi 10h00 à 11h30	Catégorie des Benjamins (2011-2012) toutes disciplines
Samedi 15h30 à 17h00	A partir des Minimes (nés en 2010 et avant) toutes disciplines
Dimanche 10h30 à 12h00	A partir des Minimes (nés en 2010 et avant) séance aérobie - sprint - demi-fond - lancer

Site : <http://eanordmayenne.athle.fr>

Renseignements : guillaume.bar@free.fr

CAM ATHLE - 2 rue Eric Tabarly 53100 Mayenne - Port 06 95 01 86 56