






# HORAIRES DES ENTRAINEMENTS - U.A.MAURIENNE- SAISON 2017/2018

## JEUNES



CATEGORIES	ANNEES DE NAISSANCE	LIEUX ET HORAIRES D'ENTRAINEMENT
 <p><b>ECOLE D'ATHLE</b> <b>POUSSINS</b></p>	<p>2009 et 2010</p> <p>2007 et 2008</p>	<p><b>Lundi de 18h à 19h30</b> au gymnase de <b>Saint Etienne de Cuines</b></p> <p><b>Mercredi de 10h à 11h30</b> au stade de la Colombette de <b>Saint Michel de Maurienne</b> (gymnase l'hiver)</p> <p><b>Mercredi de 15h30 à 17h</b> au stade Gavarini de <b>Saint Jean de Maurienne</b> (gymnase Berthier l'hiver)</p>
<p><b>BENJAMINS</b></p> <p><b>MINIMES</b></p> 	<p>2005 et 2006</p> <p>2003 et 2004</p>	<p><b>Jedi de 18h à 19h45</b> au stade Gavarini de Saint Jean de Maurienne</p> <p><b>Samedi de 10h30 à 12h</b> au stade Gavarini (gymnase Pierre Rey l'hiver)</p> <p>Séance complémentaire possible le mardi avec les + grands pour les <b>Minimes</b> qui participent aux compétions)</p>
<p><b>CADETS</b></p> <p><b>JUNIORS</b></p> <p><b>ESPOIRS</b></p>	<p>2001 et 2002</p> <p>1999 et 2000</p> <p>1996 à 1998</p>	<p><b>Mardi et jeudi de 18h à 20h</b> au stade Gavarini de Saint Jean de Maurienne</p> <p><b>Mercredi de 17h15 à 19h:</b> séance de musculation spécifique dans la salle de muscu du club (à côté des vestiaires)</p> <p><b>Samedi de 17h à 19h:</b> lieu et thème de la séance communiqués par le coach durant la semaine</p>

## ADULTES

CATEGORIES	ANNEES DE NAISSANCE	LIEUX ET HORAIRES D'ENTRAINEMENT
<p><b>SENIORS</b></p> 	<p>1979 à 1995</p>	<p><b>Groupe Hors-stade, Trail et Piste</b> (courses ou marche sur piste/cross, sauts et lancers)</p>
<p><b>MASTERS</b></p> 	<p>1978 et avant</p> 	<p><b>Mardi et jeudi de 18h à 20h</b> au stade Gavarini de Saint Jean de Maurienne</p> <p>Entraînements complémentaires (séances en montagne, footing,...) d'autres soirs et weekend, proposés ponctuellement par les entraîneurs et les athlètes du groupe tout au long de la saison</p> <p><b>Groupe Marche Nordique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Mardi et jeudi de 18h à 20h</b></li> <li>→ <b>Lundi de 9h30 à 11h30</b></li> <li>→ <b>Vendredi de 14h à 16h</b></li> </ul> <p>Rdv au stade Gavarini de Saint Jean de Maurienne ou un autre lieu communiqué par les entraîneurs</p>