








# HORAIRES DES ENTRAINEMENTS - U.A. MAURIENNE- SAISON 2018/2019

## JEUNES



CATEGORIES	ANNEES DE NAISSANCE	LIEUX ET HORAIRES D'ENTRAINEMENT
 <p><b>ECOLÉS D'ATHLE</b> <b>POUSSINS</b></p>	<p>2010 et 2011</p> <p>2008 et 2009</p>	<p><b>Lundi de 18h à 19h30</b> au gymnase de <b>Saint Etienne de Cuines</b></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>2006 et 2007</p> <p>2004 et 2005</p>	<p><b>Jedi de 18h à 19h45</b> au stade Gavarini de Saint Jean de Maurienne</p> <p><b>Mardi de 18h à 20h</b> entraînement complémentaire (avec les cadets et +) pour les minimes réguliers à l'entraînement et sur les compétitions</p>
<p><b>CADETS</b></p> <p><b>JUNIORS</b></p> <p><b>ESPOIRS</b></p>	<p>2002 et 2003</p> <p>2000 et 2001</p> <p>1997 à 1999</p>	<p><b>Mardi et jeudi de 18h à 20h</b> au stade Gavarini de Saint Jean de Maurienne</p> <p><b>Entraînements complémentaires certains mercredi et samedi de 17h15 à 19h</b> (muscultation spécifique, séance de côtes,...)</p> <p><b>+ 2 stages annuels</b> (Toussaint et Pâques) de cohésion et de préparation aux compétitions</p>

## ADULTES

CATEGORIES	ANNEES DE NAISSANCE	LIEUX ET HORAIRES D'ENTRAINEMENT
<p><b>SENIORS</b></p> 	<p>1980 à 1996</p>	<p><b>Groupe Hors-stade, Trail et Piste</b> (courses ou marche sur piste/cross, sauts et lancers)</p> <p><u><a href="#">Saint Jean de Maurienne – Stade Gavarini</a></u></p> <p>→ <b>Mardi et jeudi de 18h à 20h</b></p> <p><u><a href="#">Modane (Hors stade et Trail uniquement)</a></u></p> <p>→ <b>Mardi et jeudi de 18h à 20h</b></p>
<p><b>MASTERS</b></p>  	<p>1979 et avant</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> <p><u><a href="#">Saint Jean de Maurienne et alentours</a></u></p> <p>→ <b>Mardi et jeudi de 18h à 20h</b></p> <p>→ <b>Lundi de 9h30 à 11h30</b></p> <p>→ <b>Vendredi de 14h à 16h</b></p> <p><u><a href="#">Modane</a></u></p> <p>→ <b>Lundi de 18h à 20h</b></p>