



# HORAIRES DES ENTRAINEMENTS - U.A.MAURIENNE- SAISON 2019/2020



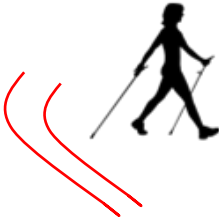
## JEUNES



CATEGORIES	ANNEES DE NAISSANCE	LIEUX ET HORAIRES D'ENTRAINEMENT
 <p><b>ECOLE D'ATHLE</b> <b>POUSSINS</b></p>	<p>2011 à 2013</p> <p>2009 et 2010</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> (ou gymnase Berthier d'après les vacances de la Toussaint à celles de Pâques).</p>
<p><b>BENJAMINS</b></p>  <p><b>MINIMES</b></p>	<p>2007 et 2008</p> <p>2005 et 2006</p>	<p><b>Mardi de 18h à 19h45</b> au stade Gavarini de Saint Jean de Maurienne</p>
<p><b>CADETS</b></p> <p><b>JUNIORS</b></p> <p><b>ESPOIRS</b></p>	<p>2003 et 2004</p> <p>2001 et 2002</p> <p>1998 à 2000</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</p> <p><b>Samedi</b> : entraînement complémentaire sur proposition de l'entraîneur</p>

## ADULTES

[www.uamaurienne.fr](http://www.uamaurienne.fr)

CATEGORIES	ANNEES DE NAISSANCE	LIEUX ET HORAIRES D'ENTRAINEMENT
<p><b>SENIORS</b></p> 	<p>1981 à 1997</p>	<p><b>SAINT JEAN de MAURIENNE :</b></p> <p><b>Groupes Hors-stade, Trail et Piste :</b> (courses ou marche sur piste/cross, sauts et lancers)</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>lundi de 9h à 11h</b></li> <li>→ <b>mardi et jeudi de 18h à 20h</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>
<p><b>MASTERS</b></p>  	<p>1980 et avant</p>	<p><b>MODANE :</b></p> <p><b>Marche nordique :</b> <b>lundi de 18h à 20h</b>, parking de la piscine</p> <p><b>Hors stade :</b> <b>mardi et jeudi de 18h à 20h</b>, gymnase La Vanoise à Loutraz.</p>