








JEUNES

CATEGORIES	ANNEES DE NAISSANCE	LIEUX ET HORAIRES D'ENTRAINEMENT
 <p>ECOLE D'ATHLE POUSSINS</p>	2012 à 2014 2010 et 2011	<p>Lundi de 18h à 19h30 au gymnase de Saint Etienne de Cuines</p> <p>Mercredi de 15h30 à 17h au stade Gavarini de Saint Jean de Maurienne (gymnase Berthier fin des vacances de la Toussaint et celles de Pâques).</p>
<p>BENJAMINS MINIMES</p> 	2008 et 2009 2006 et 2007	<p>Mardi de 18h à 19h45 au stade Gavarini de Saint Jean de Maurienne</p>
<p>CADETS JUNIORS ESPOIRS</p>	2004 et 2005 2002 et 2003 1999 à 2001	<p>Mardi et jeudi de 18h à 20h : au stade Gavarini de Saint Jean de Maurienne</p> <p>Mercredi de 17h30 à 19h: séance de musculation spécifique</p> <p>Samedi de 10h30 à 12h : au Stade Gavarini (sauf weekend de compétition)</p>

ADULTES

www.uamaurienne.fr

CATEGORIES	ANNEES DE NAISSANCE	LIEUX ET HORAIRES D'ENTRAINEMENT
<p>SENIORS MASTERS</p>  	1987 à 1998 1986 et avant	<p><u>SAINT JEAN de MAURIENNE :</u></p> <p><u>Hors-stade, Trail et Piste</u> (courses ou marche sur piste/cross, sauts et lancers)</p> <p>--> Mardi et Jeudi de 18h à 20h 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><u>Marche nordique</u></p> <p>→ Mardi et Jeudi de 18h à 20h</p> <p>→ Lundi de 9h à 11h</p> <p>→ Vendredi de 14h à 16h</p> <p>Rdv au stade Gavarini de Saint Jean de Maurienne ou un autre lieu communiqué par les entraîneurs</p>
		<p><u>MODANE :</u></p> <p><u>Marche nordique</u></p> <p>→ Lundi et Vendredi de 18h à 20h, parking de la piscine</p> <p><u>Hors-stade/Trail :</u></p> <p>→ Mardi et Jeudi de 18h à 20h, gymnase La Vanoise à Loutraz.</p>

