**Infos rentrée septembre 2021**

**Début des entraînements à partir du 06/09**

**Horaires :**

**Baby :** 2016-17-18 : Mercredi : 11h-12h ou samedi : 11h12h (Stade Bernard Bécavin et gymnase F. Gaillard)

**Eveil Athlé :** 2013-14-15 et **Poussin** : 2011-12 : mercredi : 16h-17h30 et/ou vendredi : 17h-18h30 (stade Bernard Bécavin ou gymnase F. Gaillard)

**Benjamins** : 2009-10 : mercredi : 14h-15h30 et/ou vendredi 18h30-20h (stade Bernard Bécavin)

**Minimes** : 2007-08 : mardi : 18h30-20h et/ou vendredi : 18h30-20h (Stade Bernard Bécavin)

De **cadets à masters** (à partir de 2005) : entrainements par spécialités

**Sprint :** Lundi : 18h-20h, mercredi : 18h-20h, vendredi : 17h-19h, samedi : 9h-11h (stade Bernard Bécavin)

**Haies, javelot, hauteur :** jeudi : 18h-20h (stade Bernard Bécavin)

**Longueur, triple saut :** lundi : 18h30-20h, mercredi : 17h30-20h (stade Bernard Bécavin)

**Perche, disque, marteau, poids :** lundi : 18h30-20h, mercredi : 16h- 18h, jeudi : 18h-20h

**Running compétition et trail** : mardi, jeudi : 18h30-20h (Stade Bernard Bécavin) ; samedi et dimanche : 10h-12h (parc François 1er)

**Running loisir découverte :** mardi : 18h30-20h, vendredi : 18h30-20h (Stade Bernard Bécavin) et/ou dimanche matin : 10h-12h (parc François 1er)

**Loisir santé : Marche Nordique :** mardi : 18h30-20h ; mercredi : 9h-11h ; jeudi : 18h30-19h30 ; samedi : 9h-11h30 (lieux différents selon un calendrier hebdomadaire)

**Loisir santé et running : renforcement musculaire :** lundi : 18h-19h45 ou mercredi : 18h-20h (salle X’EAU)

**NOUVEAU : Athlé FIT** : mercredi : 18h-20h (stade Bernard Bécavin)

Pour tous renseignements : [secretariat@cognacathle.fr](mailto:secretariat@cognacathle.fr) ; 06 86 91 39 14

Plusieurs actions auront lieu en septembre

***Forum des associations :*** W-E du 28-29/08 espace 3000

* ***Run 2 K :*** vendredi 17/09 : 17h-20h stade bernard Bécavin

**(testez-vous sur 2000m) (2 séances offertes et -10€ si prise de licence)**

* ***Journée Nationale de la MN :*** samedi 18/09 : 9h30-12h30, base plein air

**(Découverte de la MN, et -10€ si prise de licence)**

* ***Kinder Joy :*** pour les 7- 11ans : mercredi 15 et vendredi 17/09 : inviter un ami à découvrir l’athlé

**Chaque licencié de 7 à 11ans invite un ami à participer (- 10€ pour tous les 2 si celui-ci se licencie)**

***Dispositif Pass’Sport :*** Aide de 50€ pour tout mineur qui bénéficie de l’Allocation de Rentrée Scolaire **(Voir la CAF)**

Pour renouveler votre adhésion (Uniquement les majeurs), pensez à remplir votre questionnaire de santé ou prenez RDV chez votre médecin pour refaire un Certificat Médical. **Plus de CM pour les mineurs**

Pour prendre une adhésion, le club accepte les coupons sport et les chèques vacances.