

	Lundi				Mardi				Mercredi					
9h-10h									9h-11h	Marche Nordique				
10h-11h									12h-30-13h30	Athlé forme				
11h-12h									14h30-15h45	Demi-fond	Sprint			
									16h-17h30	Éveils-Poussins		Perche		
									16h30-17h30	Baby				
									17h30-18h-30	Éveils				
18h-19h30	Javelot	Haies	Condition Physique	Sprint	18h-19h30	Disque	Longueur	Condition Physique	17h30-19h	Triple saut	Condition Physique	Hauteur	Marteau	Sprint
	Triple saut	Athlé loisirs												
18h-19h45	Renforcement musculaire X'EAU				18h30-20h	Demi-fond	Marche Nordique		18h-20h	Renforcement musculaire X'EAU				

	Jeudi		Vendredi				Samedi			Dimanche		
							9h-11h	Sprint		Marche Nordique	9h30-11h30	Trail
							10h 11h	Demi-fond 1/2 semaine	Trail			
							11h-12h	Baby			10h-12h	Demi fond
17h30-18h30	Poussins		18h-19h30	Sprint/poids	Haies	Sprint	Condition Physique					
					Marche Athlétique							
18h30-20h	Haies			18h30-20h	Running Loisirs							
	Demi-fond											

Henry
Paul
Cédric
Laurine
Thierry
Christophe
Manu

Trail	David
EA- P	Cédric/ Laurine
Marche Nordique	Claudette/ Joël Marc
Baby	Evelyne/ Liliane Alain/ Sylvie
Renforcement musculaire	Alain/Sylvie Patrick/Evelyne