

Organisation entrainements 2022-2023

***Moirans** Stade Colette Besson

***Rives** Stade du Levatel

SEMAINE

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi				
						14h30	EA									
						15h30	Multi'Athlé	Ea>Po								
						16h00		Multi'Athlé								
						17h00		EA>Po								
18h00	Ca>Masters		18h00	Be>Mi		Multi'Athlé	18h00	Ca >Masters				18h00	Be>Mi	Poussins		
		Be>Masters	18h30		Ca>Masters	Multi'Athlé	18h30		Be>Masters	18h30	Ca>Masters	Be>Masters				
	PPG Renforcement musculaire Pour toutes spécialités	Multi activités		Multi'Athlé	Running / Santé / Hors stade / Loisir / Prépa cross & piste	Be>Masters		Sprint Haies Sauts			Running / Santé / Hors stade / Loisir / Prépa cross & piste		Multi'Athlé	Multi'Athlé		
					19h30			Multi'Athlé	19h30		Multi'Athlé			19h30		
20h00					20h00			Multi'Athlé	20h00			20h00		20h00		
20h30			20h30				20h30			20h30		20h30				

Wenk-End

Samedi			Dimanche	
10h30	Ca>Masters	Ca>Masters	10h30	Ea>Minimes
	Sprint / Haies	Running hors stade		Marche
12h00			12h00	

Rappel catégories

U10	Eveil Athlétique Ea	2014-2015-2016
U12	Poussins Po	2012-2013
U14	Benjamin Be	2010-2011
U16	Minimes Mi	2008-2009
U18	Cadets Ju	2006-2007
U20	Juniors Ju	2004-2005
U23	Espoirs Es	2001-2002-2003
	Séniors Se	1988-200
	Masters Ma	1987 et avant