

## LES HORAIRES DES ENTRAINEMENTS

### LUNDI

Lieu	Langon
Site	Gymnase collège Jules Ferry
Horaires	19h00 à 20h30
Thème	PPG Circuit-training / Renforcement musculaire / Stretching / (Perche)
Publics	Groupe compétition adultes Groupe compétition jeunes Groupe loisir adultes santé bien-être Groupe hors stade running
Intervenants	Laurent

### MARDI

Lieu	Gironde sur Dropt
Site	Stade Yvon Mau
Horaires	18h00 à 20h00
Thème	Toutes disciplines
Publics	Benjamins à Masters
Intervenants	Sophie/Théo / Philippe

Lieu	Langon
Site	Piste Colette Besson
Horaires	18h00 à 20h00
Thème	Entraînements par spécialités Sauts / Sprint / Lancers / Haies / Demi-Fond
Publics	Minimes à séniors compétition
Intervenants	Estelle / Driss / Jean-Claude / Laurent / Michel

### TARIFS 2018/2019 STADE LANGONNAIS ATHLETISME

Licence Athlé Découverte 2008 à 2011	105€
Licence Athlé Compétition A partir de 2007	115€
Licence Athlé Running A partir de 2003	90€
Licence Athlé Santé A partir de 2003	90€

### TARIFS 2018/2019 ELAN GIRONDAIS ATHLETISME

Licence Athlé Découverte 2008 à 2011	70€
Licence Athlé Compétition A partir de 2007	100€
Licence Athlé Running A partir de 2003	80€
Licence Athlé Santé A partir de 2003	80€

### MERCREDI

Lieu	Gironde sur Dropt
Site	Stade Yvon Mau
Horaires	9h30 à 11h00
Thème	Marche nordique et marche santé
Publics	Adultes
Intervenants	Théo

Lieu	La Réole
Site	Stade Levite
Horaires	15h00 à 16h30
Thème	Ecole d'athlétisme ateliers pluri disciplines
Publics	Ecole d'athlétisme à poussins
Intervenants	Théo

Lieu	Langon
Site	Piste Colette Besson
Horaires	15h00 à 17h00
Thème	Toutes disciplines
Publics	Benjamins
Intervenants	Naima / Laurent

Lieu	Langon
Site	Blanche Neige / Duros / Piste Colette Besson
Horaires	18h30 à 20h00
Thème	Demi-fond / Hors-stade
Publics	Adultes compétitions et loisir
Intervenants	Michel

Lieu	Langon
Site	Blanche Neige / Duros / Piste Colette Besson
Horaires	18h30 à 20h00
Thème	Marche nordique
Publics	Adultes Loisir / Santé bien-être
Intervenants	Estelle

### TARIFS 2018/2019 LA REOLE ATHLETISME MARCHE SANTE

Licence Athlé Découverte UFOLEP 2008 à 2011	55€
Licence Running UFOLEP A partir de 2003	80€
Licence Marche Santé UFOLEP A partir de 2003	80€

### JEUDI

Lieu	Langon
Site	Piste Colette Besson
Horaires	18h00 à 20h00
Thème	Entraînements courses par spécialités et lancers
Publics	Minimes à séniors
Intervenants	Driss / Laurent / Jean-Claude

Lieu	Langon
Site	Blanche Neige / Duros / Piste Colette Besson
Horaires	18h00 à 20h00
Thème	Running loisir
Publics	Adultes loisir santé bien-être
Intervenants	Dominique

### VENREDI

Lieu	Gironde Sur Dropt
Site	Stade Yvon Mau
Horaires	18h00 à 20h00
Thème	Toutes disciplines
Publics	Ecole d'athlétisme à Masters
Intervenants	Sophie/Isabelle / Philippe / Laurent

Lieu	Langon
Site	Piste Colette Besson
Horaires	18h30 à 20h00
Thème	Ecole d'athlétisme atelier pluri disciplinaire
Publics	Ecole d'athlétisme à poussins
Intervenants	Astride / Naima / Walter / Nathalie / Bruno / Marie-Pierre / Emmanuelle / Mathieu / Maxime

### DIMANCHE

Lieu	Roailan ou Verdélais
Site	Piste cyclable ou calvaire
Horaires	9h00 à 11h00
Thème	Sortie longue ou séance de côtes
Publics	Compétition et hors stade
Intervenants	Laurent