

PLANNING DES ENTRAINEMENTS 2025-2026



ATHLETISME

BABY ATHLÉ (GS maternelle et CP)

Au stade Alain Mimoun ou Halle de sport

Samedi de 9h30 à 10h30 - enfant de 5 et 6 ans

135 € la saison - 1 séance par semaine

EVEIL ATHLÉTIQUE (CE1-CE2-CM1-CM2)

Au stade Alain Mimoun

Eveil et Poussin

Mercredi de 10h30 à 12h

Samedi de 10h30 à 12h

180 € la saison - 1 à 2 séances par semaine

ATHLÉTISME POUR TOUS (à partir de la 6^e)

Au stade Alain Mimoun

Benjamin et Minime

Mardi de 18h00 à 19h30

Jeudi de 18h00 à 19h30

Vendredi de 18h00 à 19h30

Cadet et plus :

Mardi de 19H30 à 21h

Jeudi de 19H30 à 21h

Vendredi de 19h30 à 21h00

180 € la saison - 1 à 3 séances par semaine

HORS STADE

RUNNING (à partir de 16 ans)

Au stade Alain Mimoun

Mardi de 18h45 à 20h - Développement de la VMA

Exercices de techniques de course

Samedi de 10h30 à 11h30 - Footing encadré

TRAIL (à partir de 16 ans)

Dans la Gardiole

Jeudi de 18h45 à 20h - Travail en côte, préparation physique générale

Samedi de 8h30 à 10h30 - Sortie endurance

130 € (loisir) ou **150 €** (compétition) la saison pour l'ensemble des séances de la semaine y compris les séances Sport et santé.

La licence « Loisir » est suffisante pour participer à toutes les courses « Hors Stade » (courses sur route, trail ...)

La licence « Compétition » est nécessaire pour les épreuves organisées par la FFA (cross, championnats ...)

SPORT ET SANTÉ

Marche Nordique - *Au stade Alain Mimoun*

Lundi de 18h30 à 20h00

Mardi 9h15 à 11h15

Jeudi de 18h30 à 20h00

Vendredi 9h15 à 11h15

Au stade Alain Mimoun

Lundi de 19h à 20h - Préparation physique générale

A la Maison des Associations

Mercredi de 18h à 19h - PPG douce

Mercredi de 19h à 20h - Stretching

130 € la saison - 1 ou plusieurs séances par semaine.

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés en cas de forte chaleur. Les séances peuvent être annulées selon les conditions météo. Une communication sera faite par les canaux habituels (FaceBook et/ou courriel).

Inscriptions en ligne à l'adresse web en bas de page.

- 1 - Compléter le formulaire en ligne
- 2 - Pour les mineurs, remplir l'autorisation parentale
- 3 - Télécharger une pièce d'identité
- 4 - Effectuer le règlement par virement, CB, ANCV ou par chèque(s) à l'ordre de Maguelone Jogging
- 5 - Traiter obligatoirement le mail de la FFA reçu, le cas échéant



POUR TOUTE INFORMATION COMPLEMENTAIRE

07 86 76 02 89 Mail : maguelonejogging@gmail.com Site Web : www.maguelonejogging.com