

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
13h30			Arrivée Coachs : Noeline			Arrivée Coachs : Camille + Michael
13h50			Arrivée des jeunes poussins 9-10 ans			Arrivée des éveils 6- 8ans
14h- 15h30			séance en extérieur ou salle si intempérie			séance en extérieur ou salle si intempérie
16h50			arrivée des petits 4/5 ans			
17h - 18h30			séance en salle			
17h30	Arrivée Coachs : Noeline + Philippe	Arrivée Coach : Philippe		Arrivée Coachs : Noeline + Philippe		
17h55	Arrivée des jeunes poussins 9-10 ans et benjamins 11/12 ans	Arrivée des jeunes minimes - cadets - junior 12-18 ans		Arrivée des jeunes benjamins 11/12 ans minimes - cadets - junior 13-18 ans		
18h-19h15	séance en salle	séance en extérieur piste		séance en extérieur piste		

entraînement en extérieur piste

entraînement en salle

entraînement en salle si intempéries

CBM ATHLETISME

SEANCES ADULTES A COMPTER DU 7JANVIER 2021

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
13h30						
13h50						
14h- 15h30						
16h50						
17h - 18h30						
17h30		Arrivée Coach : Philippe / Joel		Arrivée Coach : Philippe / Joel		
17h55 ou 18h35		Arrivée des adultes par groupes de 6 maximum		Arrivée des adultes par groupes de 6 maximum		
18h-19h15		Echauffement et séance sur piste (arrivée 18h) ou échauffement extérieur et piste à partir de 18h35		Echauffement et séance sur piste (arrivée 18h) ou échauffement extérieur et piste à partir de 18h35		

Les 2 coachs Joel Pruvost et Philippe Marchand informent le personnel du stade la semaine précédente de l'arrivée de groupes à 18h35 (les entrants à 18h entrent en même temps que les jeunes et ne ressortent qu'à 19h15.

Il n'a pas d'arrivée possible en dehors des horaires fixés. Port du masque à l'entrée du stade jusqu'à démarrage de la séance - gel à l'entrée et prise de température systématique par le COACH