

NOS ENTRAÎNEMENTS (au 1^{er} Octobre 2018)

COURSES HORS STADE - CROSS - COMPÉTITIONS SUR PISTE



- **Lundi de 18h30 à 20h00** : Entraînement « **Groupe Vincent** » à BREISACH-AM-RHEIN (Allemagne) - Séance encadrée par Vincent Wittmer



- **Mardi de 18h30 à 20h00** : Entraînement « **Piste et Loisir** » à BREISACH-AM-RHEIN - Séance encadrée par Roger Ott

- **Mardi de 18h30 à 20h00** : Préparation physique générale « **PPG** » à BREISACH-AM-RHEIN - Cette Séance, encadrée par Michel Loiseau, est ouverte à tous (coureurs, marcheurs, etc...)



- **Mercredi de 16h00 à 18h00** : Entraînement « **Jeunes** » (à partir de 6 ans) à BREISACH-AM-RHEIN - Séance encadrée par Roger Ott

- **Mercredi de 18h30 à 20h00** : Entraînement « **Escaliers** » à BREISACH-AM-RHEIN - Séance encadrée par Roger Ott (rdv au parking après le minigolf)

- **Mercredi de 18h30 à 20h00** : Entraînement « **Groupe Vincent** » à BREISACH-AM-RHEIN - Séance encadrée par Vincent Wittmer

- **Mercredi de 18h30 à 20h30** : « **Maintien de la forme** » pour licences Athlé Santé, au stade de l'Europe ou Hors stade à COLMAR - Séance encadrée par Nathalie Aubert

- **Jeudi de 18h30 à 20h00** : Entraînement « **Piste et Loisir** » à BREISACH-AM-RHEIN - Séance encadrée par Roger Ott

- **Vendredi de 18h30 à 20h00** : Entraînement « **Piste** » au stade de l'Europe à COLMAR - Séance encadrée par Roger Ott

- **Samedi de 9h00 à 10h30** : Entraînement « **Groupe Vincent** » à BREISACH-AM-RHEIN - Séance encadrée par Vincent Wittmer