



# Groupes d'entrainement - Saison 2018 - 2019

G R O U P E S	<b>Eveil Athlétique (2011-2010)</b> <b>Poussins (2009-2008)</b>	<b>Benjamins (2007-2006)</b> <b>Minimes (2005-2004)</b>	<b>Cadets (2003-2002)</b> <b>Juniors (2001-2000)</b> <b>Espoirs (1999-1997)</b>	<b>Adultes Santé &amp; Condition physique</b> <b>Formule Pass Running</b>	<b>Adultes Condition physique &amp; développement</b> <b>Formule Licence</b>	<b>Méthode Pilates</b>
L O P R A T I Q U E U D E	Découverte des gestes fondamentaux de l'athlétisme - courir sauter & lancer - Une séance par semaine sous forme ludique	Découverte des disciplines : Acquisition des gestes fondamentaux - <b>Benjamins</b> : pratique polyvalente - <b>Minime</b> : recherche d'une spécialité en minime	Pratique d'une spécialité à partir d'un travail sur les fondamentaux du geste athlétique. Tendre vers deux à trois séances par semaine	Entretien & développement de la condition physique à partir d'un développement des capacités physiques de base		Technique de fitness douce dont le but est d'amener le pratiquant à une meilleure maîtrise de son corps

Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
<b>18h30-20h</b>	<b>14h - 15h30 (*)</b>	<b>9h - 10h30</b>	<b>9h45-11h</b>
Adultes Physique & Développement	Entrainement Minimes 2 Cadets & Juniors	Cours de Pilates	Eveil Athlétique
	<b>16h45 - 19h30 (**)</b>		<b>9h30-11h</b>
	Entrainement HBA Cadets & Juniors		Benjamins Minimes
			<b>10h30-12h</b>
<b>19h - 20h30</b>	<b>18h - 19h30</b>	<b>18h30 - 20h</b>	Cadets Juniors Espoirs
Cours de Pilates	Cours de Pilates	<b>Entrainement PPG</b> accessible pour les catégories minimes jusqu'aux adultes	<b>11h15-12h30</b>
			Poussins
			<b>9h45-11h30</b>
			Adultes

(\*) : Sous réserve d'assiduité à l'entrainement du samedi et avec l'accord indispensable de l'entraîneur

(\*\*) départ à 16h45 à l'arrêt de bus St Gabriel pour le stade COURTEMANCHE à Rennes (co-voiturage à organiser en plus du minibus si besoin)