



Entraînements Athlétisme à Mayenne Saison 2024 - 2025



CA MAYENNAIS ATHLETISME

Baby Athlé - Enfants nés de 2019 à 2021 (à partir de 4 ans)

Les séances ont lieu au Parc des Sports (ou salle 1er étage bâtiment chrono si mauvais temps)

Samedi 9h45 à 10h30

Enfants nés en 2019 - 2020 - 2021

Ecole d'Athlétisme - Enfants nés de 2014 à 2018

Les séances ont lieu au Parc des Sports - Une ou deux séances

Mercredi 14h00 à 15h15

Enfants nés de 2014 à 2018

Samedi 14h00 à 15h15

Enfants nés de 2014 à 2018

Entraînement Athlétisme - Groupe FFA avec compétition

Les séances ont lieu au Parc des Sports (ou Complexe Jules Ferry) - Autres séances possibles selon les entraîneurs

Mardi 19h30 à 20h30

A partir des Minimes (nés en 2011 et avant) demi-fond

Mardi 20h00 à 21h30

Athlé Fit Adulte

Salle Jules Ferry ou Stade

Renforcement musculaire

Mercredi 15h30 à 17h00

Catégorie des Benjamins (2012-2013) toutes disciplines

Mercredi 18h00 à 19h30

A partir des Minimes (nés en 2011 et avant) sprint - haies - saut - lancer

Mercredi 18h30 à 20h00

A partir des Benjamins (nés en 2013 et avant) groupe demi-fond

Vendredi 20h00 à 21h30

A partir des Minimes (nés en 2011 et avant) demi-fond

Vendredi 20h00 à 21h30

A partir des Minimes (nés en 2011 et avant) sprint - haies - saut - lancer

Stade

Renforcement musculaire

Samedi 10h30 à 12h00

A partir des Benjamins (nés en 2013 et avant) perche initiation et entraînement

Samedi 10h30 à 12h00

Catégorie des Benjamins (2012-2013) toutes disciplines

Samedi 15h30 à 17h00

A partir des Minimes (nés en 2011 et avant) sprint - haies - saut - lancer

Samedi 15h30 à 17h00

A partir des Benjamins (nés en 2013 et avant) groupe demi-fond

Dimanche 10h30 à 12h00

A partir des Minimes (nés en 2011 et avant)

séance aérobie - sprint - demi-fond - lancer

Entraînement athlétisme - Groupe FFA et UFOLEP sans compétition

Les séances ont lieu au Parc des Sports

Mercredi 15h30 à 17h00

Catégorie des Benjamins (2012-2013) toutes disciplines

Mercredi 18h00 à 19h30

A partir des Minimes (nés en 2011 et avant) sprint - haies - saut - lancer

Vendredi 20h00 à 21h30

A partir des Minimes (nés en 2011 et avant) sprint - haies - saut - lancer

Stade

Renforcement musculaire

Samedi 10h30 à 12h00

Catégorie des Benjamins (2012-2013) toutes disciplines

Samedi 15h30 à 17h00

A partir des Minimes (nés en 2011 et avant) toutes disciplines

Dimanche 10h30 à 12h00

A partir des Minimes (nés en 2011 et avant)

séance aérobie

Site : <https://www.eanordmayenne.fr>

Renseignements : guillaume.bar@free.fr

CAM ATHLE - 2 rue Eric Tabarly 53100 Mayenne - Port 06 95 01 86 56