 **L’AS SAINT JUNIEN ATHLETISME VOUS PROPOSE DES ENTRAINEMENTS DE PISTE , D’ATHLE SANTE , DE MARCHE NORDIQUE , DE RUNNING ET COURSE HORS STADE, DE SPORT SUR PRESCRIPTION MEDICALE ( en partenariat avec Limousin Sport Santé )**

**AINSI QUE DE L’EVEIL A LA DISCIPLINE DE L’ATHLETISME POUR LES ENFANTS DE 6 ANS A 11 ANS,**

**DES ENTRAINEMENTS PLUS APPROFONDIS ET SPECIALISES POUR LES COLLEGIENS & LYCEENS**

**AVEC UN ENCADREMENT COMPOSE D’EDUCATEURS SPORTIFS ET D’ENTRAINEURS BENEVOLES.**

**INSCRIPTIONS (aux horaires d’entraînements)**

**Sinon les Permanences INSCRIPTION de début d’année**

**afin d’éviter une grande affluence à la rentrée sont :**

**Le mercredi 28 aout et le mercredi 4 septembre de 9h à 12h et de 14h à 17h**

**3 Séances gratuites d’essai vous sont proposées**

ENTRAINEMENTS CADETS ET PLUS …..

**Lieu de pratique : Stade d’athlétisme de St Junien rue Léo Lagrange**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SPECIALITE** | **ENTRAINEURS** | **JOURS ET HORAIRES** |
| **PISTE** ( course / sauts / lancers, demi fond ) | Geoffrey DEUX  Delphine BEGUIER | **Lundi , mercredi , jeudi**  **de 18h00 à 20h00 ( reprise le 2 sept )**  **Samedi : 10h à 12h** |
| **RUNNING**  Débutant à confirmé | Geoffrey DEUX  Jean François ROUX | **Samedi : 9h à 10h**  **Reprise le 14 sept**  **Mardi et jeudi : 19h à 20h30 (coureurs confirmés )** |
| **ATHLE SANTE** | Geoffrey DEUX | **Mardi de 12h15 à 13h15**  **renforcement musculaire**  **Mercredi de 16h30 à 17h30**  **Remise en forme (reprise le 10 sept )** |
| **MARCHE NORDIQUE** | Régis BERTHIER  06.82.76.70.22  Marche athlé santé  Geoffrey DEUX  06.25.19.84.29  Marche dynamique | **Mardi de 14h à 15h30 stade**  **Exercices + site corot**  **Vendredi 9h15 à 11h00 rdv parking des Charmilles St Junien**  **Sortie Nature sur circuit.**  **Mardi de 10h à 11h stade**  **Exercices réservés aux malades de Parkinson**  **Lundi de 14h à 16h00 stade**  **Exercices + sortie nature sur circuit**  **Reprise le 9 sept** |