

saison 2021 - 2022

**LUNDI**

17H00	<b>MULTI DISCIPLINAIRE</b>	Cadet / Scolaire	Alex
18H30			
17H00	<b>PERCHE *</b>	confirmés	Raphaël
19H00			
18H15	<b>LONGUEUR / TRIPLE *</b>		Marilyn
20H00			
18H15	<b>SPRINT - HAIES *</b>		Cédric
20h00			
18H15	<b>SPRINT</b>		Necker
20h00			
18H15	<b>DEMI FOND **</b>		Serge
20h00			

18H30	<b>ROAD TEAM : en extérieur du stade</b>
20H00	

18H30	<b>START TO RUN</b>
20H00	

\*\* en alternance avec le vendredi

\* du 18 octobre au 31 mars , ces entrainements ont lieu dans la salle INDOOR de LLN

**MERCREDI**

15H30	<b>ENTRAINEMENTS KBPM</b>
17H00	

17H00	<b>MULTI DISCIPLINAIRE</b>	Cadet / Scolaire	Alex, Loïc & Pascale
18H30			

17H00	<b>PERCHE</b>	confirmés	Raphaël
19H00			

17H45	<b>LANCERS</b>		Shaena
19H15			

18H00	<b>SPRINT - HAIES</b>		Cédric
20H00			

18H15	<b>SPRINT</b>		Necker
20H00			

18H15	<b>SPRINT</b>		Arnaud
20h00			

18H15	<b>PERCHE</b>	débutants	Christian
19H45			

18H15	<b>DEMI FOND</b>		Serge
20h00			

18H30	<b>ROAD TEAM : sur piste au stade</b>
20H00	

18H30	<b>START TO RUN</b>
20H00	

**JEUDI à LLN du 18 octobre au 31 mars uniquement**

18H00	<b>SPRINT - HAIES</b>	Confirmés	Cédric
20H00			

--	--	--	--

**VENDREDI**

17H00	<b>MULTI DISCIPLINES</b>	Cadet/Scolaire	Alex & Pascale
18H30			

17H00	<b>HAUTEUR</b>		Jihane
18H30			

18H15	<b>DEMI FOND **</b>		Serge
20h00			

18H30	<b>LANCERS</b>		Fred
20H00			

18H15	<b>SPRINT</b>		Necker
20h00			

18H30	<b>ROAD TEAM : en extérieur du stade</b>
20H00	

18H30	<b>START TO RUN</b>
20H00	

\*\* en alternance avec le lundi

**SAMEDI**

10H00	<b>ENTRAINEMENTS KBPM</b>
11H30	

12H00	<b>PERCHE *</b>	confirmés	Raphaël
14H00			

**DIMANCHE**

10H00	<b>SPRINT - HAIES</b>		Cédric
12H00			

10H30	<b>SPRINT</b>		Arnaud
12H30			

\* du 18 octobre au 31 mars , ces entrainements ont lieu dans la salle INDOOR de LLN, heure à définir