

Athlétisme Sud Messin

PROGRAMME 2017-2018



ENTRAINEMENTS ENFANTS

COURSE NATURE ADULTE

CROSSTRAINING

MARCHE NORDIQUE

www.athlesudmessin.com

Athlétisme Sud Messin

PROGRAMME 2017-2018



ATHLETISME éveils /poussins (2007 à 2011):

stimuler une motricité fondamentale de base et développer des prérequis athlétiques.

Horaires: vendredi 16h30-18h gymnase de Solgne

ATHLETISME benjamins /minimes (2003 à 2006):

Entretenir la motricité générale et développer les qualités athlétiques essentielles.

Horaires: lundi 18h00 ou mercredi 15h00 et 16h30 stade ou anneau de Metz

Mardi 18h00 gymnase de Solgne

COURSE NATURE ADULTE:

Développer la capacité aérobie, entretenir sa santé.

Horaires: jeudi 18h00 - dimanche 9h30 départ mairie de Solgne

MARCHE NORDIQUE

Entretenir sa santé en plein-air dans une approche dynamique et conviviale.

Horaires: dimanche 9h30 départ mairie de Solgne

CROSSTRAINING

Renforcer les qualités de force, puissance et résistance pour améliorer son potentiel physique

Horaires: mardi 19h00 gymnase de Solgne

CONTACT

Meidi Merabet

07 810 476 37

athlesudmessin@gmail.com

www.athlesudmessin.com