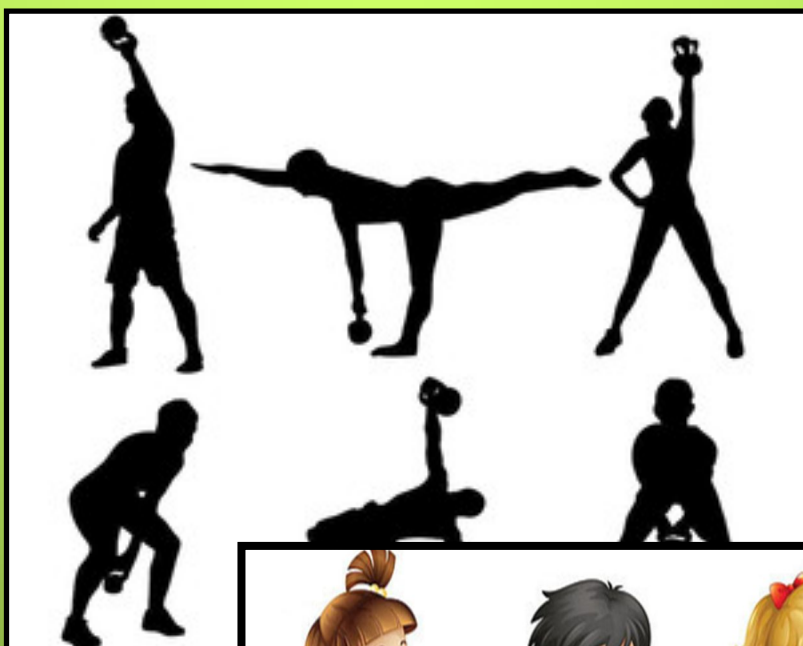


Athlétisme Sud Messin

PROGRAMME 2018-2019



ENTRAINEMENTS ENFANTS

COURSE NATURE ADULTE

CROSSTRAINING

MARCHE NORDIQUE

www.athlesudmessin.com

Athlétisme Sud Messin

PROGRAMME 2017-2018



ATHLETISME éveils /poussins (2008 à 2012):

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

Horaires: Vendredi 16h45-18h

« gymnase de Solgne reprise semaine 35 »

Mercredi 9h30-11h

ATHLETISME benjamins /minimes (2004 à 2007):

Entretenir la motricité générale et développer les qualités athlétiques essentielles.

Horaires: Mardi 17h30-18h30

« gymnase de Solgne reprise semaine 35 »

Samedi 10h-11h

COURSE NATURE ADULTE:

Développer la capacité aérobie, entretenir sa santé.

Horaires: Jeudi 18h30 - Dimanche 9h

« 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 19h

« gymnase de Solgne reprise le 11-09-2018 »

CONTACT

Meidi Merabet

07 810 476 37

athlesudmessin@gmail.com

www.athlesudmessin.com