

# PROGRAMME ECOLE D'ATHLETISME AATAC

Saison 2022/2023

SITE	Mercredi	Samedi
<b>Saint Privat des vieux</b>	10h à 11h15	
<i>Complexe des Vaupiannes</i>	Animation athlétique	
<i>68 Chemin des Sports 30340 Saint Privat des Vieux</i>	EA/PO	
<b>Saint Hilaire de Brethmas</b>	10h à 11h15	
<i>Complexe Maurice Saussine</i>	Animation athlétique	
<i>625 Chemin du stade 30560 Saint Hilaire de Brethmas</i>	EA/PO	
<b>Ales</b>	14h à 15h15	10h à 10h30
<i>Lycée Jean Baptiste Dumas</i>	Animation athlétique	Baby Athlé 2019
<i>1 Place de Belgique 30100 Alès</i>	EA/PO	10h30 à 11h15
	15h30 à 16h45	Baby Athlé 2018
	Athlétisme	11h15 à 12h00
	BE/MI	Baby Athlé 2017
		10h à 11h30
		Animation athlétique
		EA/PO
		14h00 à 15h30
		Athlétisme
		BE/MI

LEGENDE CATEGORIES 2022/2023
BABY: 2017,2018,2019
EA : 2016/2015/2014
PO : 2013/2012
BE : 2011/2010
MI : 2009/2008



# PROGRAMME ENTRAINEMENT AATAC

Saison 2022/2023

SITE	Ales	Ales	Salindres	Lieu et Horaire à définir par le coach
	<i>Lycée Jean Baptiste Dumas</i> <i>1 Place de Belgique 30100 Alès</i>	<i>Stade Raphael Pujazon</i> <i>744 Rue André Dubois 30100 Alès</i>	<i>Stade athlétisme</i> <i>Rue Becmil 30340 Salindres</i>	Contact et infos via <a href="http://www.aatac.fr">www.aatac.fr</a>
LUNDI	18h15 à 19h30			
	Préparation Physique Spécialisée			
	Groupe Trail			
	Groupe Hors stade			
	Groupe Piste			
	Groupe Athlétisme			
MARDI				Horaires voir Coach
				Spécifique Trail
MERCREDI		18h15 à 19h30		
		Séance Piste		
		Groupe Trail		
		Groupe Hors stade		
		Groupe Piste		
		Groupe Athlétisme		
JEUDI			18h15 à 19h30	
			Séance Piste gravette	
			Groupe Débutant	
VENDREDI		18h15 à 19h30		
		Séance Tour du stade		
		Groupe Trail		
		Groupe Hors stade		
SAMEDI	14h00 à 17h00			Horaires voir Coach
	Séance Athlétisme			Spécifique Trail
	Groupe Athlétisme			Groupe Trail
DIMANCHE				Horaires voir Coach
				Séance spécifique nature
				Groupe Trail
				Groupe Hors stade
				Groupe Piste