

S'entraîner à l'U A C



Horaires d'entraînement par section

	Jour	Heure Début	Heure Fin	Séance encadrée	Lieu de rendez-vous
		Athlétisme			
Eveil Athlé	Samedi	10h00	11h30	Oui	Complexe du Prieuré
Poussin				Oui	
Benjamin		10h00	11h45	Oui	
Minime				Oui	
Cadet				Oui	
		Course Hors Stade			
Running/Loisir	Mardi	18h40	20h00	Oui	Stade du Sillon ou à la Corbières selon la température
	Jeudi	18h40	20h00	Oui	Stade du Sillon ou à la Corbières selon la température
	Samedi	9h30	11h00	Oui	Stade du Sillon ou à la Corbières selon la température
	Dimanche	9h30	11h00	Non	Stade du Sillon
		Marche Nordique			
Loisir	Lundi	14h00	16h30	Oui	Stade du Sillon
Loisir	Lundi	18h45	20h30	Oui	Stade du Sillon
Loisir	Jeudi	14h00	16h30	Oui	Stade du Sillon
Loisir	Dimanche	9h30		Non	Forêt de Corbière
Séances HBA - Vitesse de 7km/h	Mardi et <u>Jeudi</u>	18h	20h	Oui	Piste du Chêne Joly de Noyal sur Vilaine
Séances HBA - Vitesse de 7km/h	1er jeudi du mois	18h	20h	Oui	Stade du Sillon à Châteaubourg
Séances HBA - Vitesse de 7km/h	3 ^{ème} dimanche de chaque mois	9h30		Oui	<u>lieu</u> à déterminer
		Yoga			
	Mercredi	18h45	19h45		Salle des Sport St Jean

Entraînement Athlétisme

Eveil athlétisme, poussin, benjamin, minimes et cadet

→ Entraîneurs : Jacques Durand et des athlètes du club

Juniors et espoirs : Entraînement avec la Team Saumon sur Rennes et sur Châteaubourg

→ entraîneur : Vincent Coopman

Entraînement Hors stade

→ Entraîneurs : Ronan Urien, Didier Laclais et des encadrants du club

Nota bene : Les entraînements se font généralement au Stade du sillon sauf information contraire sur l'application smartphone Epeak.

Marche Nordique

→ Entraîneurs : Alain Guichard, Daniel Pelletan, Denis Guillet, Patrick Chotard, Rémy Legault