



Entraînements

Entraînement Athlétisme

Eveil athlétisme, poussin, benjamin et cadet :

Samedi au Complexe du sillon de 9h15 à 11h

Entraîneur : Jacques Durand

Juniors et espoirs :

Entraînement avec la Team Saumon sur Rennes et sur Châteaubourg

Entraîneur : Vincent Coopman

Entraînement Course hors stade

Mardi : 18h40 à 20h

Jeudi : 18h40 à 20h

Samedi : 9h30 à 11h (trail ou posture)

Dimanche : 9h30 à 11h (sortie longue)

Les entraînements se font généralement au Stade du sillon sauf information contraire sur le site internet ou sur l'application smartphone Epeak.

Entraîneurs : Ronan Urien (06.14.99.58.02) et Didier Laclais

Marche Nordique

Loisir :

Lundi 14h à 16h30 Stade du Sillon

Lundi 18h45 à 20h30 Stade du Sillon

Jeudi 14h à 16h30 Stade du Sillon

Dimanche 9h30 à 11h30 Stade du Sillon

Préparation marche chronométrée :

Jeudi 18h55 à 20h Stade Théo Bottier ou Stade du Prieuré

Dimanche 8h30 à 12h Stade du Sillon

Yoga

Mercredi 18h45 à 19h45 Salle des sports Saint Jean sur vilaine