

Horaire des entraînements 2024/2025

JOUR	21.08.24-11.10.24 ET 07.04.25-27.06.25	28.10.24-04.04.25	CATÉGORIE	THÈME	RESPONSABLES
Lundi	18h15 - 19h15 Stade de la Gérine Marly	18h15 - 19h00 Stade de la Gérine Marly	Ecoliers C (6 (3H)-9 ans) Ecoliers B (10-11 ans) Ecoliers A (12-13 ans) Cadets (14-17 ans)	École de course, endurance, jeux	Frédéric C. 079 601 86 68 Alain D. 079 518 01 48
	18h15 - 19h30 Stade du Mouret avec CSLM pour les coureurs	18h15 - 19h30 Stade du Mouret avec CSLM pour les coureurs	Cadets, Juniors, Spécialistes demi-fond	École de course, endurance, petites séries	
	18h00 - 19h45 Stade du Mouret	18h00 - 19h45 Stade du Mouret	Actifs, Juniors, Compétition	École de course, coordination, séries, techniques	
Mardi	19h00 - 20h30 Stade de la Gérine Marly	19h00 - 20h30 Salle Marly Cité <i>*dates à définir*</i>	Actifs / Populaires Débutants (groupe adultes)	Endurance, séries, Condition physique, coordination & force	Marc S. 079 835 13 03 Damien S. 079 906 77 92
Mercredi	16h15 - 17h30 Stade de la Gérine Marly	16h15 - 17h30 Salle de sport Marly Grand-Pré	Ecoliers (6 (3H)- 8 ans)	Découverte de l'athlétisme	Samuel W. 079 314 22 51 Hervé M. 079 707 15 21
	17h30 - 19h15 Stade de la Gérine Marly	17h30 - 19h00 Salle de sport Marly Grand-Pré	Ecoliers C / U10 (8 (5H)- 9 ans) Ecoliers B / U12 (10 - 11 ans)	Condition physique, coordination, technique, jeux	Samuel W. 079 314 22 51 Julien C. 079 209 27 95
	19h00 - 21h00 Stade de la Gérine Marly	19h00 - 21h00 Stade de la Gérine Marly	Actifs, Juniors, Compétition	Techniques, école de saut, coordination, gainage, jeux	-
Jeudi	18h00 - 20h00 Stade de la Gérine Marly	18h00 - 20h00 Salle de sport Marly Grand-Pré	Ecoliers A / U14 (12-13 ans) Cadets U16, U18 (14-17 ans)	Technique, condition physique, jeux	Jonathan A. 077 411 83 27 Raphy I. 076 330 38 84
	18h00 - 20h00 Stade St-Léonard Fribourg COA Fribourg - Romand	18h00 - 20h00 Stade St-Léonard Fribourg COA Fribourg - Romand	Actifs / Juniors M, U20 Compétitions	Technique, séries, haies, condition physique	-