

## Horaire des entraînements 2024/2025

| JOUR     | 21.08.24-11.10.24<br>ET<br>07.04.25-27.06.25                              | 28.10.24-04.04.25   | CATÉGORIE  | THÈME   | RESPONSABLES  |
|----------|---|---|--|---|---|
| Lundi    | 18h15 - 19h15<br>Stade de la Gérine<br>Marly                              | 18h15 - 19h00<br>Stade de la Gérine<br>Marly                              | Ecoliers C (9 ans*)<br><i>*8 ans si motivé et accord des entraîneurs</i><br>Ecoliers B (10-11 ans)<br>Ecoliers A (12-13 ans)<br>Cadets (14-17 ans) | École de course, endurance,<br>jeux                               | Frédéric C. 079 601 86 68<br>Alain D. 079 518 01 48   |
|          | 18h15 - 19h30<br>Stade du Mouret<br>avec CSLM pour les<br>coureurs        | 18h15 - 19h30<br>Stade du Mouret<br>avec CSLM pour<br>les coureurs        | Cadets, Juniors, Spécialistes demi-fond  | École de course, endurance,<br>petites séries                     |   |
|          | 18h00 - 19h45<br>Stade du Mouret  | 18h00 - 19h45<br>Stade du Mouret  | Actifs, Juniors, Compétition   | École de course,<br>coordination, séries,<br>techniques           |   |
| Mardi    | 19h00 - 20h30<br>Stade de la Gérine<br>Marly                              | 19h00 - 20h30<br>Salle Marly<br>Château d'Eau<br><i>*dates à définir*</i> | Actifs / Populaires<br><br>Débutants<br><br>(groupe adultes)   | Endurance, séries, Condition<br>physique, coordination &<br>force | Marc S. 079 835 13 03<br>Damien S. 079 906 77 92      |
| Mercredi | 16h15 - 17h30<br>Stade de la Gérine<br>Marly                              | 16h15 - 17h30<br>Salle de sport<br>Marly Grand-Pré                        | Écoliers<br><br>(6 (3H)- 8 ans)  | Découverte de l'athlétisme  | Samuel W. 079 314 22 51<br>Hervé M. 079 707 15 21     |
|          | 17h30 - 19h15<br>Stade de la Gérine<br>Marly                              | 17h30 - 19h00<br>Salle de sport<br>Marly Grand-Pré                        | Écoliers C / U10<br>(8 (5H)- 9 ans)<br>Écoliers B / U12<br>(10 - 11 ans)   | Condition physique,<br>coordination, technique,<br>jeux           | Samuel W. 079 314 22 51<br>Julien C. 079 209 27 95    |
|          | 19h00 - 21h00<br>Stade de la Gérine<br>Marly                              | 19h00 - 21h00<br>Stade de la Gérine<br>Marly                              | Actifs, Juniors, Compétition   | Techniques, école de saut,<br>coordination, gainage, jeux         | -   |
| Jeudi    | 18h00 - 20h00<br>Stade de la Gérine<br>Marly                              | 17h45 - 19h15<br>Salle de sport<br>Marly Grand-Pré<br>salle 1             | Écoliers A / U14<br>(12-13 ans)<br><br>Cadets U16, U18<br>(14-17 ans)  | Technique, condition<br>physique, jeux                            | Frédéric S. 079 304 36 94<br>Laurent S. 079 545 01 60 |
|          | 18h00 - 20h00<br>Stade St-Léonard<br>Fribourg<br>COA Fribourg -<br>Romand | 18h00 - 20h00<br>Stade St-Léonard<br>Fribourg<br>COA Fribourg -<br>Romand | Actifs / Juniors M, U20<br><br>Compétitions  | Technique, séries, haies,<br>condition physique                   | -   |