

Créneaux d'entraînement / Stade Jacques Chartier (Pouzauges)

Jours d'entraînement	Catégories	Horaires	Date de rentrée 2026
Lundi	• Marche nordique 	• 8H45 (départ du stade)- 11H	7 septembre
Mardi	• U14 Benjamins / U16 Minimes 	• 17H30–18H50	8 septembre
	• Adultes 	• 18 H 30- 20h00 : échauffement et séances encadrées spécifiques « fractionné » ou « trail »	1er septembre
Mercredi	• U10 Eveil Athlé / U12 Poussins 	• 14H15– 15H45	9 septembre
	• Running Loisirs 	• 18H15- 19h45	2 septembre
	• Marche Nordique 	• 18H30- 20H00	2 septembre
Jeudi	• U14 Benjamins / U16 Minimes / U18 Cadets 	• 17H30–18H50	10 septembre
	• Adultes 	• 18 H 30- 20h00 : échauffement et séance encadrée spécifique	3 septembre
Vendredi	• Marche Nordique 	• 9H00-11H00	4 septembre
Samedi	• Running Loisirs 	• 10H00-12H00 (sortie sans encadrant)	5 septembre

Des permanences pour les inscriptions seront assurées :

les mardis 1/09 et 08/09, les mercredis 02/09 et 09/09 et jeudis 03/09 et 10/09 à 19h45

Les séances d'essai auront lieu **en semaines 37 et 38**