

PLANNING 2023 2024 / ROGNAC ATHLETIC CLUB

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
BABY ATHLE			10H00 - 11H00			9H00 - 10H00	Animations/ Compéts FFA ou Hors FFA toutes catégories
EVEIL ATHLE			14H00 - 15H15			10H15 – 11H45	
POUSSINS		17H30-19H00	15H30 - 17H00			10H15 – 11H45	
BENJAMINS	18H30-20H00		17H00 - 18H30		18H30-20H00		
MINIMES	18H30-20H00		18H30 – 20H00		18H30-20H00		
SPECIALITES PISTE à partir de CADET F/G	18H30/45-20H00/15 Voir jours entraînements avec Entraîneurs en fonction des spécialités					10H15-11H45 Voir avec Entraîneurs	Sorties Club
RUNNING LOISIRS ET COMPETITIONS	18H30 - 20H00	18H45 – 20H15	18H30 - 20H00 Spéc. Piste	18H45 – 20H15		10H00 - 11H30	Regroupements Marcheurs/Coueurs
Section Trail				18h45 – 20H15		Voir avec Entraîneur	Sorties Club Trails 1fois/mois
MARCHE NORDIQUE		Gpe Santé Loisirs 9H00-11H30 Gpe Tonique/ Nordic Fit 18H30-20H00		Gpe Santé Loisirs 9H00-11H30 Gpe Tonique 18H30-20H00		9H00 – 11H30 Tous Niveaux	= Consulter Calendrier des Manifestations et Compétitions du Club
ATHLE SANTE "Remise en forme"	20H00 – 21H00			20H00-21H00			