

ROCHEFORT ATHLETISME CLUB

Saison 2020-2021

ENTRAINEMENTS

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
Ecole athlé			14h -15h30		
Baby athlé					10h00-11h00 (salle de Breuil Magné en période hivernale)
Poussins		17h30-19h00		17h30-19h00	
Minimes		17h30-19h00		17h30-19h00	
Cadets à Masters		18h30-20h00		18h30-20h30	
Hors stade		18h30-20h00		18h30-20h00	
Marche Nordique		18h30-20h00		18h30-20h00	
Remise en forme		19h00-20h00		19h00-20h00	
Musculation *	18h30-20h00				

^(*) Ponctuellement pour athlètes confirmés sur décision de l'entraîneur.

Compétitions samedi et dimanche – Sortie collective groupe hors stade programmée certains dimanches

Renseignements sur le site : www.rac17.org

Contact : rochefort.ac@orange.fr