



## ESS ATHLETISME

### HORAIRES DES ENTRAINEMENTS 2023-2024

#### INSCRIPTIONS SUR MONCLUB

FORMULES	Années	Jours	Horaires
Baby athlé 4/6	2018 à 2020	Samedi	10h30 à 11h30
Eveils 6/8	2015 à 2017 Prise en charge possible au centre aéré à 14h15 le mercredi	Mercredi Samedi	14h30 à 16h00 10h00 à 11h30
Poussins 9/10	2012 à 2013 Prise en charge possible au centre aéré à 16h15 le mercredi	Mercredi Vendredi	16h30 à 18h00 ou 18h à 19h30 18h00 à 20h00
Benjamins 11/12 Minimes 13/14	2011 à 2012 2009 à 2010	Mercredi Vendredi	18h00 à 20h00
Groupe départemental Cadets 15/16 Juniors 17/18 Espoirs 19/21	2007 à 2008 2005 à 2006 2002 à 2004	Lundi Mercredi Vendredi	18h00 à 19h30
Groupe régional Cadets Juniors Espoirs	2007 à 2008 2006 à 2006 2002 à 2004	Lundi Mercredi Vendredi	19h30 à 21h00
Toutes catégories	Musculation	Jeudi	18h45 à 20h45
Hors stade Séniors / masters	A partir de juniors 1990 à 2001 1989 et avant	Lundi Mercredi Vendredi	19h00 à 21h00 18h30 à 20h30 18h30 à 20h30
Pôle marche athlétique		Mercredi Vendredi	19h30 à 21h00
Pôle perche à partir de minimes		Mercredi Vendredi	18h30 à 20h30
Pôle hauteur à partir de benjamins		Mercredi	16h00 à 18 h00
Pôle lancers à partir de minimes		Lundi-mercredi - Jeudi/vendredi	18h00 à 20h00
Pôle demi-fond à partir de minimes		Lundi (cadets et +) Mercredi/Vendredi Musculation Samedi Piple Dimanche (hiver)	18h00 à 19h30 18h00 à 20h00 10h30 à 12h00 17h00 à 18h30 10h30à 12h00
<b>Loisir, running, training</b>			
Sport santé détente	En salle	Lundi (rond d'or) Vendredi (stade)	9h00 à 10h30 9h00 à 10h30
	Pilate Dojo Plateau Pilate Tribune Renforcement musculaire Tribune	Lundi Mercredi Mardi /Jeudi	17h00 à 18h00 19h00 à 20h00 18h30 à 20h30
Marche loisir	Avec bâtons et sans bâton	Lundi (piste) Mercredi	18h30 à 20h00 17h45 à 19h00
Marche nordique hors stade	Avec bâtons	Lundi/mercredi Vendredi Samedi	9h30 à 11h30 13h45 à 15h45 9h30 à 11h30
Running cool loisir	Ouvert à tous	Lundi et Vendredi	18h30 à 20h30
<b>UNSS Section sportive</b>			
Benjamins Minimes	2011 à 2012 2009 à 2010	Mardi Mercredi Jeudi	08h30 à 10h30 13h00 à 16h00 15h00 à 17h00



## ESS ATHLETISME

# HORAIRES DES ENTRAINEMENTS 2023-2024

## TARIFS

Catégories	Cotisation annuelle	Hors Sucy	Dont licence FFA	Adhésion supplémentaire
<b>Groupes compétitions</b>				
Baby Athlé	130	145	73	
Eveil Poussins Benjamins Minimes	215	230	73	
Cadets Juniors Espoirs Hors stade compétition Pôle marche athlétique	215	230	73	
<b>Loisir, running, training</b>				
Sport, santé, détente Marche loisir Marche nordique Running cool Gainage	215	230	73	-
<b>Section sportive</b>				
Benjamins, minimes	110	-	73	-

La cotisation annuelle inclut la licence FFA + l'assurance responsabilité civile de la FFA

