



ESS ATHLETISME

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS 2025-2026

INSCRIPTIONS SUR MONCLUB

<https://essucy.monclub.app/subscription>

FORMULES	Années	Jours	Horaires
Baby athlé 4/6	2020 à 2022	Samedi	10h00 à 11h00 ou 11h00 à 12h00
Eveils 6/8	2017 à 2019 Prise en charge possible au centre aéré à 14h15 le mercredi	Mercredi Samedi	14h30 à 16h00 9h30 à 11h00
Poussins 9/10	2015 à 2016 Prise en charge possible au centre aéré à 16h15 le mercredi	Mercredi Vendredi	16h30 à 18h00 18h00 à 20h00
Benjamins 11/12 Minimes 13/14	2013 à 2014 2011 à 2012	Mercredi Vendredi	18h00 à 20h00
Groupe départemental Cadets 15/16 Juniors 17/18 Espoirs 19/21	2009 à 2010 2007 à 2008 2004 à 2006	Lundi Mercredi Vendredi	18h00 à 19h30
Groupe régional Cadets Juniors Espoirs Toutes catégories	2009 à 2010 2007 à 2008 2004 à 2006 Musculature Piple	Lundi Mercredi Vendredi Jeudi	19h30 à 21h00 21h00 à 22h30
Hors stade Running	2007 et avant	Lundi Mercredi Vendredi	19h00 à 20h30 18h30 à 20h30 18h30 à 20h30
Pôle marche athlétique	à partir de minimes	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 ou 20h00 à 21h00
Pôle lancers	à partir de minimes	Lundi Mercredi	18h00 à 20h00 ou 20h00 à 21h00
Pôle demi- fond à partir de minimes	Groupe départemental Groupe régional	Lundi Mercredi/Vendredi Lundi Mercredi/vendredi Samedi muscu Dimanche	19h30 à 21h00 18h00 à 19h30 18h00 à 19h30 19h15 à 21h00 17h15 à 19h00 10h30 à 12 h
Sport santé détente / marches			
Sport santé détente	Renforcement musculaire Pilates Dojo Plateau Pilates Tribune Tribunes Renforcement musculaire	Lundi (rond d'or) Vendredi (stade) Lundi Mercredi Mardi /Jeudi	9h00 à 10h30 9h00 à 10h30 17h00 à 18h00 18h00 à 19h ou 19h à 20h00 18h30 à 20h00
Marche sur piste	Cardio technique	Lundi	18h30 à 19h45
Marche loisir	Avec bâtons et sans bâton	Mercredi Vendredi	17h45 à 19h00 13h45 à 15h45
Marche nordique hors stade	Avec bâtons	Lundi/jeudi Samedi	9h30 à 11h30
Running TRAIL	Ouvert à tous	Lundi	19h15 à 21h00
UNSS Section sportive			
Benjamins Minimes	2013 à 2014 2011 à 2012	Voir avec collègue	



ESS ATHLETISME

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS 2025-2026

INSCRIPTIONS SUR MONCLUB

<https://essucy.monclub.app/subscription>

TARIFS

Catégories	Sucy	Hors Sucy	Option
Baby Athlé	155	170	
Eveil Poussins Benjamins Minimes	240	255	
Cadets Juniors Espoirs	240	255	
Hors stade compétition Pôle marche athlétique	240	255	Pilates et /ou abdos 40 €
Sport, santé, détente Marche loisir Marche nordique Running cool	240	255	Pilates et /ou abdos 40 €
Benjamins, minimes	165	-	UNSS

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

