

Extrait du Site officiel de la Ville de Plouguenast

<http://www.plouguenast.fr>

J.S.P. Athlétisme

- Vivre à Plouguenast - Sports -

Date de mise en ligne : vendredi 30 mai 2014

Site officiel de la Ville de Plouguenast

Contact : GUY RAULT 02 96 28 73 95

faisant partie de l A.S. 22 (Merdrignac, Loudéac et Rostrenen)

- ▶ **Ecole d athlétisme** : à partir de 6 ans (CP à CM2)

- ▶ **Eveil sur l athlétisme, découverte de toutes les disciplines**
 - Lieu : stade Lucien Rault
 - Horaires : mercredi de 10 h 30 à 12 h 00

- ▶ **Athlétisme 6èmes et plus (benjamins à vétérans)**
 - Initiation, entraînements et perfectionnement
 - Lieu : stade Lucien Rault, salle de musculation
 - Horaires :
 - lundi de 18 h 00 à 19 h 30 : préparation physique générale
 - mercredi de 17 h 00 à 19 h 00 : entraînement spécifique à chacun
 - samedi de 10 h 00 à 12 h 00 : entraînement en groupe

- ▶ **Cross à partir de 6 ans** : inclus dans les horaires d athlétisme

