



Horaires d'entraînement

Val de Reuil Athlétique Club

2022-2023

Créneaux entraînement VRAC			
Athlétisme découverte			
Baby athlé (2017-2018-2019) Responsable : Vanessa Denisselle	Mercredi	15h00 - 16h00	
Eveils athlétisme (2014-2015-2016) Responsable : Nouveau collaborateur Entraîneur samedi: Margot Chiaia, Salma Benhari	Mercredi	13h30 - 15h00	
	Samedi	11h00 - 12h30	
Poussins (2012-2013) Responsable : Nicolas Lobo	Lundi	18h00 - 19h30	
	Mercredi	16h00 - 17h30	
Athlétisme compétition			
Benjamins (2010-2011) Responsable : Chloé Mignard <i>Nicolas Lobo , Nouveau collaborateur, Florian Vidal, Salma Benhari</i>	Mercredi	18h00 - 20h00	
	Vendredi	18h00 - 20h00	
Minimes (2008-2009) Responsable : Chloé Mignard <i>Nicolas Lobo , Nouveau collaborateur, Florian Vidal, Salma Benhari</i>	Mercredi	18h00 - 20h00	
	Vendredi	18h00 - 20h00	
Demi-fond jeunes Entraîneur : Chloé Mignard	Mardi	18h30 - 20h00	
	Jeudi	18h30 - 20h00	
Perche (date et horaire à confirmer) Entraîneur : Nicolas Bordet	Mardi	18h00 - 20h00	
	Jeudi	18h00 - 20h00	
Lancers Marteaux Entraîneur : Jeanne Poulhe	1 fois toutes les 2 semaines	Horaires à confirmer	
Lancers Disques Entraîneur : Younouss Sy	1 séance par semaine	Horaires à confirmer	
Cadets à Masters (2007 à avant)	Sprint Entraîneur : Tony Daga	Lundi	18h30 - 20h30
		Mardi	18h30 - 20h30
		Jeudi	18h30 - 20h30
		Samedi	10h00 - 12h00
	Sprint et Sauts horizontaux Entraîneur : Pierre Grondin	Lundi	18h30 - 20h00
		Mercredi	18h30 - 20h00
		Vendredi	18h30 - 20h00
	Demi-fond Entraîneur : Mokhtar Benhari	Mardi	18h30 - 20h00
		Jeudi	18h30 - 20h00
		Dimanche	10h00 - 12h00
	Marche athlétique Entraîneur : Cédric Denisselle	Mardi	18h30 - 20h00
		Jeudi	18h30 - 20h00
Samedi		10h00 - 12h00	
Sport adapté et handisport			
Sport adapté (minimes et +) Responsable : Nouveau collaborateur	Lundi	16h30 - 18h00	
Handisport (minimes et +) Responsable : Nouveau collaborateur	Mardi	17h00 - 18h30	
	Jeudi	17h00 - 18h30	
Hors Stade			
Marche Nordique Entraîneurs : Mokhtar Benhari, Jean Luc Vandel	Lundi	18h30 - 20h30	
	Mercredi	18h30 - 20h30	
	Jeudi	9h15 - 11h15	
	Dimanche (un par mois)	9h30 - 11h30	
Running Entraîneurs : Didier Levieil et Philippe Duhomeaux	Mardi	18h30 - 20h15	
	Jeudi	18h30 - 20h15	
Trail Entraîneurs : Jean Hugues Boyer, Magali Condette	Mardi	18h30 - 20h15	
	Jeudi	18h30 - 20h15	
Renforcement Musculaire			
Renforcement Musculaire Entraîneurs : Nouveau Collaborateur, Jean-Hugues Boyer, Stéphanie Exilie	Lundi	18h00 - 20h00	
	Mercredi	18h30 - 20h30	
	Jeudi	19h00 - 20h00	
Entreprises			
Sanofi Pasteur Entraîneur : Wilfrid Vallois	Mercredi	12h00 - 13h15	
	Mercredi	18h30 - 20h00	
	Samedi	9h00 - 11h00	