

Horaires des entrainements Running/Trail										
Groupe composée en fonction de la pratique, de la fréquence d'entrainement et du niveau										
Groupe	Niveau*	Entraîneurs	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Trail Ultra Trail	2 et 3	Anthony Charlos Thibault Theodore	Mikulak		18h30 à 20h15		18h30 à 20h15		9h30	
Course nature Trail	1 et 2	Cedric Quillet	Mikulak			18h30 à 20h			9h30	
Performance Route	3	Corinne Herbreteau	Mikulak		18h30 à 20h30		18h30 à 20h30			
Loisirs mixte (Route et Trail)	1 et 2	Teddy Remeau	Mikulak			19h à 20h30				9h30
Loisirs mixte (Route et Trail)	1 et 2	Nicolas Quemener Antonin Garreau	Mikulak			18h30 à 20h				
Run le midi	1 et 2	Sébastien Briand	Mikulak					12h15 à 13h30		
Performance Route	3	Sébastien Briand	Frémur		19h à 20h30		19h à 20h30		10h à 11h30	9h30
Loisirs mixte (Route et Trail)	1 et 2	Sébastien Briand	Frémur			18h45 à 20h15		18h à 19h30		
Loisirs mixte (Route et Trail)	1 et 2	Jean-Claude Hyppolite Marie Quidet Gilles Goizet	Frémur		19h à 20h30		19h à 20h30			
Run express le midi	1 et 2	Sébastien Briand	Baumette		12h15 à 13h15					
PPG Running/Trail	1 , 2 et 3	Sébastien Briand	Frémur	18h à 19h30						

**Niveau 1 : Je suis débutant(e) ou et je m'entraine moins de 3x/semaine*

**Niveau 2 : Je suis d'un niveau intermédiaire*

**Niveau 3 : Je m'entraine plus de 4x/semaine et un désir de performance(VMA>15(Femme)et VMA>17(Homme)*