

## Horaire des entraînements 2025/2026

JOUR	25.08.25-10.10.25 ET 20.04.26-03.07.26	27.10.25-02.04.26	CATÉGORIE	THÈME	RESPONSABLES
Lundi	18h15 – 19h15 Stade de la Gérine Marly	18h15 – 19h00 Stade de la Gérine Marly	Ecoliers C (9 ans*) <i>*8 ans si motivé et accord des entraîneurs</i> Ecoliers B (10-11 ans) Ecoliers A (12-13 ans) Cadets (14-17 ans)	École de course, endurance, jeux	Frédéric C. 079 601 86 68 Alain D. 079 518 01 48
	18h15 – 19h30 Stade du Mouret avec CSLM pour les coureurs	18h15 – 19h30 Stade du Mouret avec CSLM pour les coureurs	Cadets, Juniors, Spécialistes demi-fond	École de course, endurance, petites séries	
	18h00 – 19h45 Stade du Mouret	18h00 – 19h45 Stade du Mouret	Actifs, Juniors, Compétition	École de course, coordination, séries, techniques	
Mardi	19h00 - 20h30 Stade de la Gérine Marly	19h00 - 20h30 Salle Marly Château d'Eau <i>*dates à définir*</i>	Actifs / Populaires  Débutants  (groupe adultes)	Endurance, séries, Condition physique, coordination & force	Marc S. 079 835 13 03 Damien S. 079 906 77 92
Mercredi	16h15 - 17h30 Stade de la Gérine Marly	16h15 - 17h30 Salle de sport Marly Grand-Pré	Écoliers  3H - 4H (6 - 8 ans)	Découverte de l'athlétisme	Samuel W. 079 314 22 51 Hervé M. 079 707 15 21
	17h30 - 19h15 Stade de la Gérine Marly	17h30 - 19h00 Salle de sport Marly Grand-Pré	Écoliers C / U10 5H - 6H (8 - 9 ans) Écoliers B / U12 7H (10 - 11 ans)	Condition physique, coordination, technique, jeux	Samuel W. 079 314 22 51 John M. 076 512 68 06
	19h00 – 21h00 Stade de la Gérine Marly	19h00 – 21h00 Stade de la Gérine Marly	Actifs, Juniors, Compétition	Techniques, école de saut, coordination, gainage, jeux	-
Jeudi	18h00 - 20h00 Stade St-Léonard Fribourg	17h45 - 19h15 Salle de sport Marly Grand-Pré salle 1	Écoliers A / U14 dès 8H (12-13 ans)  Cadets U16, U18 (14-17 ans)	Technique, condition physique, jeux	Frédéric S. 079 304 36 94 Laurent S. 079 545 01 60
	18h00 - 20h00 Stade St-Léonard Fribourg COA Fribourg - Romand	18h00 - 20h00 Stade St-Léonard Fribourg COA Fribourg - Romand	Actifs / Juniors M, U20 Compétitions	Technique, séries, haies, condition physique	-