

ATHLETIC CLUB DE LA RANCE DINAN

CONTACTS

DAUGAN Michel (président) : 06.10.11.34.48 / 02.96.85.18.59
 DAUGAN Olivier : 06.22.63.71.22
 GAUDIN Bernard : 06.71.64.79.66 / 02.96.83.28.48
 LECUYER DONNIO Lisa : 06.81.79.38.87
 LHOMME Olivier
 MORAINES Christophe (Secrétaire) : 0669224427

PLANNING DES ENTRAINEMENTS

JOURS	HORAIRES	CATEGORIES	ENTRAINEURS	LIEUX
Mardi	18h15-19h30	BE, MI, CAD, JUN, ESP	Bernard	Stade Maurice Benoist A partir de début novembre (Complexe sportif des Cordiers dans l'attente de la fin des travaux de rénovation de la piste).
	18h30 - 20h30	SEN, MA	Lisa Olivier	
Mercredi	14h00 - 15h00	EA, PO	Bernard Lisa Michel Virginie JJ Prié Olivier L Louis H	
	15h00 - 16h00	BE, MI		
	16h00 - 17h00*	CA, JU, ESP, SEN, MA		
	16h00 - 17h30	Marche athlétique		
Jeudi	18h00 - 20h00	CA, JU, ESP, SEN, MA (1/2 fond seulement)	Olivier L	
Samedi	10h30 - 12h00	CA, JU, ESP, SEN, MA	Entraînement individuel	Stade Maurice Benoist
Dimanche	10h00 - 11h30	Adultes	Michel	Footing au départ du port de Dinan ou autres lieux à préciser.

* Prolongation jusqu'à 17h30' pour les licenciés participant à des compétitions.

Catégories (du 01/11/2018 au 31/10/2019) :

Eveil athlétique (EA) : 2010/2011/2012

Poussins (PO) : 2008/2009

Benjamins (BE) : 2006/2007

Minimes (MI) : 2004/2005

Cadets (CA) : 2002/2003

Juniors (JU) : 2000/2001

Espoirs (ES) : 1997/1998/1999

Seniors (SE) : 1980 à 1996

Masters (MA) : 1979 et avant