

# ASBA

Athlétisme Saint Barthélemy d'Anjou  
1 Rue François Mauriac  
49124 SAINT BARTHÉLEMY D'ANJOU  
E-mail : [asba.49124@gmail.com](mailto:asba.49124@gmail.com)  
Site : <http://www.stbarthelemy-athle.com>



## HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS 2022-2023

### • La Marche nordique :

Assurée par Marion Hérault (responsable), Jackie Ogereau, Alain Hérault

- 1) Lundi de 18H15 à 19H45.
- 2) Mercredi de 9H30 à 11H.
- 3) Vendredi de 9H30 à 11H.
- 4) Samedi de 9H à 11H.

### • La PPG (préparation physique généralisée) :

Assurée par Marion Hérault et Maxence Lemoine (salle de la Venaiserie).

- 1) Lundi de 19H30 à 20H15 avec Marion et de 19H30 à 21H00 avec Maxence.
- 2) Vendredi de 19H00 à 20H30.

### • Le PILATES :

Assuré par Marion Hérault (salle de la Venaiserie).

- 1) Lundi de 20H15 à 21H00.
- 2) Vendredi de 18H00 à 18H45.

### • L'ECOLE ATHLETISME :

Assurée par Marion Hérault, Dominique Gaudin, Manirou Dembelé, Marc Gasnot.

- 1) Mercredi de 14H30 à 16h00 Eveil ATHLE **U10** et **POUSSIN(E)S U12**.
- 2) Mercredi de 16H30 à 17H15 **BABY ATHLE U7**.
- 3) Mercredi de 17H30 à 19H30 **BENJAMIN(E)S U14** et **MINIMES U16**.
- 4) Vendredi de 18H à 19H30 catégories **EVEIL ATHLE U10**, **POUSSIN(E)S U12**, **BENJAMIN(E)S U14** et **MINIMES U16** (Dominique Gaudin, Manirou Dembelé, Marc Gasnot).

### • Entraînements Adultes :

Assurés par : Bruno Ménard, Noël Jan, Dominique Gaudin, William Mendy, Christophe Joulain, Christian Thomas, Sylvain Pavie, Jacky Lefort.

- 1) Mardi et Jeudi de 18H30 à 20H **RUNNING** et **COMPETITION** toutes disciplines catégories **CADET(TE)S U18** à **MASTERS**.
- 2) Jeudi 18H30 à 20H **Accompagnement RUNNING** catégories Seniors et Masters (Marion Hérault).
- 3) Mercredi de 18h15 à 19h30 **Footing** et **Technique** de Course (Dominique Gaudin, Manirou Dembelé).