

CALENDRIER 25-26

CALENDRIER 25-26

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

JANVIER

FÉVRIER

L1
M2
M3
J4
V5
S6
D7
L8
M9
M10
J11
V12
S13
D14
L15
M16
M17 <i>Journée nationale marche nordique</i>
J18
V19
S20 <i>Journée nationale marche nordique</i>
D21
L22
M23
M24
J25 <i>Apéro nouveaux licenciés trail</i>
V26
S27
D28 <i>Run'in Varades</i>
L29
M30

Reprise des cours !

M1
J2
V3
S4
D5
L6
M7
M8
J9
V10
S11
D12
L13
M14
M15
J16
V17
S18
D19
L20
M21 <i>Stage multi-athlé</i>
M22 <i>Stage multi-athlé</i>
J23 <i>Stage multi-athlé</i>
V24
S25
D26
L27
M28 <i>Stage multi-athlé</i>
M29 <i>Stage multi-athlé</i>
J30 <i>Stage multi-athlé</i>
V31

S1
D2
L3
M4
M5
J6
V7
S8
D9
L10
M11
M12
J13
V14
S15
D16
L17
M18
M19
J20
V21 <i>A.G. du club au foyer sportif</i>
S22
D23
L24
M25
M26
J27
V28
S29
D30

L1
M2
M3
J4
V5
S6
D7
L8
M9
M10
J11
V12
S13 <i>Concours de palets Espace A. Gautier</i>
D14
L15
M16
M17
J18 <i>Entraînement intersections biathlon</i>
V19
S20
D21
L22
M23
M24
J25
V26
S27
D28
L29
M30
M31

J1
V2
S3
D4
L5
M6
M7
J8
V9
S10
D11
L12
M13
M14
J15
V16
S17 <i>Voeux/galette du club petite salle omnisport</i>
D18
L19
M20
M21
J22
V23
S24
D25
L26
M27
M28
J29
V30
S31

D1
L2
M3
M4
J5
V6
S7
D8
L9
M10
M11
J12
V13
S14
D15
L16
M17 <i>Stage multi-athlé</i>
M18 <i>Stage multi-athlé</i>
J19 <i>Stage multi-athlé</i>
V20
S21
D22
L23
M24 <i>Stage multi-athlé</i>
M25 <i>Stage multi-athlé</i>
J26 <i>Stage multi-athlé</i>
V27
S28



Les séances d'entraînement ont lieu autour du complexe Paul Peltier à Varades (sauf séances trail, athlé forme et santé et marche nordique).



PLANNING DES SÉANCES

- Lundi**
- 19h15 - 20h15 : athlé forme/santé
- Mardi**
- 18h15 - 19h : running débutant
 - 19h15 - 20h45 : running route/piste
- Mercredi**
- 9h-11h : marche nordique
 - 13h30 - 14h45 : benjamins, minimes
 - 14h45 - 16h : éveils
 - 14h45 - 16h15 : poussins
 - 19h15 - 20h30 : Athlé fit
- Jeudi**
- 17h45 - 19h15 : cadets, juniors, espoirs
 - 19h15 - 20h45 : running route/piste
 - 19h15 - 20h45 : trail
- Vendredi**
- 19h - 20h : running débutant
- Samedi**
- 9h -11h : marche nordique
 - 9h30 -11h : poussins
 - 9h30 - 10h45 : éveils
 - 11h -12h30 : benjamins, minimes, cadets, juniors
 - 11h -11h45 : baby athlé
- Dimanche**
- 9h - 11h : course à pied adultes en autonomie



STAGES MULTI-ATHLÉ ENFANTS DU CP AU CM2

Les stages se déroulent de 9h à 16h. Possibilité d'inscrire son enfant pour 1 ou plusieurs jours. Inscriptions sur le site de l'ACV, rubrique Stages.

Suivez l'actu de l'AC Varades sur www.acvarades.fr



* Date à confirmer pour la soirée d'intégration.



Vacances scolaires zone B

Pas d'entraînement la 2^e semaine.



CALENDRIER 25-26

CALENDRIER 25-26

MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
D 1	M 1	V 1	L 1	M 1	S 1
L 2	J 2	S 2	M 2	J 2	D 2
M 3	V 3	D 3 <i>Interclubs à Nantes</i>	M 3	V 3 <i>Stage multi-athlé</i>	L 3
M 4	S 4	L 4	J 4	S 4 <i>Stage multi-athlé</i>	M 4
J 5	D 5	M 5	V 5	D 5 <i>Stage multi-athlé</i>	M 5
V 6	L 6	M 6	S 6	L 6	J 6
S 7	M 7	J 7	D 7	M 7	V 7
D 8	M 8	V 8	L 8	M 8	S 8
L 9	J 9	S 9	M 9	J 9	D 9
M 10	V 10	D 10	M 10	V 10	L 10
M 11	S 11	L 11	J 11	S 11	M 11
J 12	D 12	M 12	V 12	D 12 <i>Pique-nique du club</i>	M 12
V 13	L 13	M 13	S 13	L 13	J 13
S 14	M 14	J 14	D 14	M 14	V 14
D 15	M 15 <i>Stage multi-athlé</i>	V 15	L 15	M 15	S 15
L 16	J 16 <i>Stage multi-athlé</i>	S 16	M 16	J 16	D 16
M 17	V 17 <i>Stage multi-athlé</i>	D 17	M 17	V 17	L 17
M 18	S 18	L 18	J 18	S 18	M 18
J 19	D 19	M 19	V 19	D 19	M 19
V 20	L 20	M 20	S 20	L 20	J 20
S 21	M 21	J 21	D 21	M 21	V 21
D 22	M 22 <i>Stage multi-athlé</i>	V 22	L 22	M 22	S 22
L 23	J 23 <i>Stage multi-athlé</i>	S 23	M 23	J 23	D 23
M 24	V 24 <i>Stage multi-athlé</i>	D 24	M 24	V 24	L 24
M 25	S 25 <i>6h du Mt Glonne</i>	L 25	J 25	S 25	M 25
J 26	D 26	M 26	V 26 <i>Team & run</i>	D 26	M 26
V 27	L 27	M 27	S 27	L 27	J 27
S 28	M 28	J 28	D 28	M 28	V 28
D 29	M 29	V 29	L 29	M 29	S 29
L 30	J 30	S 30	M 30	J 30	D 30
M 31		D 31		V 31	L 31

© Freepik Special Lineal, Generic black outline, Generic Detailed Outline, Special lineal.



CONTACTER L'AC VARADES

Si vous n'avez pas trouvé la réponse à vos questions sur notre site internet, contactez-nous via le formulaire de contact.



BOUTIQUE DE L'ACV

Maillot, casquette, short... Faites un tour sur la boutique depuis le site internet de l'ACV, rubrique boutique.



PARTENARIAT

L'ACV est partenaire de Decathlon Ancenis. En associant votre compte fidélité à celui du club, vous continuez de cumuler vos points et le club bénéficiera de dotation de matériel !



Suivez l'actu de l'AC Varades sur www.acvarades.fr



Un doute ? Une question ? Vous trouverez certainement la réponse sur notre site internet. Dans le cas contraire, rapprochez-vous de votre coach le jour de votre entraînement ! En cas d'urgence, posez vos questions sur le formulaire de contact du site internet.

* Date à déterminer : week-end cohésion club