

TRAIL-RUNNING

**Activités proposées : Préparation Physique, Urban Training,
Renforcement Musculaire , Stretching**



NOS CRENEAUX D'ACTIVITÉS

LUNDI

18H15 - 20H00

URBAN TRAINING

Parc de pratgraustral

MERCREDI

18H15 - 20H00

RUNNING

Stadium d'Albi

JEUDI

18H15 - 20H00

PRÉPARATION PHYSIQUE/ATHLÉ FIT

Stadium d'Albi

VENDREDI

9H00 - 11H30

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE
NEUROBALL
RESPIRATION HYPOPRESSIVE
STRETCHING**

Stadium ferme de gausserand

18H15 - 20H00

TRAIL

Cambon, Cunac,
Puygouzon, Le Séquestre

SAMEDI

9H30 - 11H30

TRAIL

Cambon, Cunac, Dénat,
Puygouzon, Le Séquestre