

So'SpAC : Planning des entraînements sportifs 2026-2027

LUNDI

Terrain multisport Rostand, Sotteville-lès-Rouen

● 18:00 - 19:30

École d'athlé (éveils et poussins) et débutants ou reprise de sport (de benjamins à masters)

Possibilité d'arrêter à 19:00 après le deuxième des trois ateliers, merci dans ce cas de prévenir avant.

● 19:00 - 20h

PPG et travail de sprint, sauts horizontaux, javelot, poids, marche, demi-fond et fond (de benjamins à masters)

Les plus petits de fratries, peuvent rester jusqu'à 20:00 mais ils seront "assistants coach"

MARDI

Gymnase Zola, Sotteville-lès-Rouen

● 18:30 - 19:45

Préparation physique, remise en forme, pliométrie, proprioception... (à partir de benjamins)

MERCREDI

EREA F. Dolto, Sotteville-Lès-Rouen

● 14:30 - 16:00

École d'athlé et athlé piste débutants et confirmés (d'éveils à masters).

Possibilité de rester jusqu'à 16h30 pour du travail technique et préparation compétitions

Parc des Chartreux, Petit-Quevilly

● 18:30 - 20:00

Running tous niveaux (à partir de minimes seuls ou benjamins si accompagnés)

JEUDI et VENDREDI

Stade Gambade, Petit-Quevilly

● 18:30 - 20:00

Pas de séance de groupe mais :

Jeudi : Possibilité de se retrouver stade Gambade pour préparer des compétitions (benjamins à masters)

Vendredi : Possibilité de remplacer la séance du samedi lorsqu'il y a des compétitions ou animations le samedi et que vous n'y participez pas.

SAMEDI

Stade Gambade, Petit-Quevilly

● 10:30 - 12:00

École d'athlé (éveils et poussins) et débutants ou reprise de sport (de benjamins à masters)

● 11:00 - 12:30

Séance athlé piste toutes disciplines sauf saut à la perche (de benjamins à masters)

DIMANCHE

Stade Jean Adret, Sotteville-lès-Rouen

● 10:30 - 12:00

École d'athlé (éveils et poussins) et débutants ou reprise de sport (de benjamins à masters)

● 11:00 - 12:30

Séance athlé piste toutes disciplines sauf saut à la perche (de benjamins à masters)

Important : Toutes nos séances sont inclusives et donc ouvertes à toutes et tous, que vous soyez valide ou en situation de handicap ou encore neuro-atypique (TSA, TDAH, etc..).

Tel So'SpAC : 07 61 05 48 91 mail : sospac@outlook.fr site : sospac.fr

So'SpAC : Planning des entraînements sportifs 2026-2027

LUNDI

Terrain multisport Rostand, Sotteville-lès-Rouen

● 18:00 - 19:30

École d'athlé (éveils et poussins) et débutants ou reprise de sport (de benjamins à masters)

Possibilité d'arrêter à 19:00 après le deuxième des trois ateliers, merci dans ce cas de prévenir avant.

● 19:00 - 20h

PPG et travail de sprint, sauts horizontaux, javelot, poids, marche, demi-fond et fond (de benjamins à masters)

Les plus petits de fratries, peuvent rester jusqu'à 20:00 mais ils seront "assistants coach"

MARDI

Gymnase Zola, Sotteville-lès-Rouen

● 18:30 - 19:45

Préparation physique, remise en forme, pliométrie, proprioception... (à partir de benjamins)

MERCREDI

EREA F. Dolto, Sotteville-Lès-Rouen

● 14:30 - 16:00

École d'athlé et athlé piste débutants et confirmés (d'éveils à masters).

Possibilité de rester jusqu'à 16h30 pour du travail technique et préparation compétitions

Parc des Chartreux, Petit-Quevilly

● 18:30 - 20:00

Running tous niveaux (à partir de minimes seuls ou benjamins si accompagnés)

JEUDI et VENDREDI

Stade Gambade, Petit-Quevilly

● 18:30 - 20:00

Pas de séance de groupe mais :

Jeudi : Possibilité de se retrouver stade Gambade pour préparer des compétitions (benjamins à masters)

Vendredi : Possibilité de remplacer la séance du samedi lorsqu'il y a des compétitions ou animations le samedi et que vous n'y participez pas.

SAMEDI

Stade Gambade, Petit-Quevilly

● 10:30 - 12:00

École d'athlé (éveils et poussins) et débutants ou reprise de sport (de benjamins à masters)

● 11:00 - 12:30

Séance athlé piste toutes disciplines sauf saut à la perche (de benjamins à masters)

DIMANCHE

Stade Jean Adret, Sotteville-lès-Rouen

● 10:30 - 12:00

École d'athlé (éveils et poussins) et débutants ou reprise de sport (de benjamins à masters)

● 11:00 - 12:30

Séance athlé piste toutes disciplines sauf saut à la perche (de benjamins à masters)

Important : Toutes nos séances sont inclusives et donc ouvertes à toutes et tous, que vous soyez valide ou en situation de handicap ou encore neuro-atypique (TSA, TDAH, etc..).

Tel So'SpAC : 07 61 05 48 91 mail : sospac@outlook.fr site : sospac.fr