



# Plessis Robinson Athlétic Club

## Section Compétition

**Sprint**  
**Haies**  
**Lancer**  
**Epreuves combinées**

Vous êtes à la recherche de la performance, vous voulez vous surpasser, rejoignez-nous.

**Encadré par un staff technique diplômé de renommée nationale, nos entraîneurs spécialisés dans chaque discipline vous emmèneront à votre meilleur niveau.**

**Vous voulez participer à des compétitions départementales, régionales, nationales et même internationales ?**

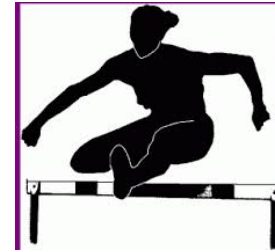
**Vous voulez bénéficier de conseils d'entraîneurs spécialisés ?**

**Vous désirez améliorer votre performance en compétition ?**

Le PRAC propose à ses adhérents des entraînements adaptés à leurs attentes et à leurs capacités.

**Envie d'intégrer un groupe d'athlètes confirmés**

**Nous vous proposons des séances adaptées à votre niveau et à votre objectif .**



## INFORMATIONS UTILES



### Horaires des entraînements :

- **lundi, mercredi et vendredi à partir de 18h30 \***
- **mardi, vendredi musculation de 18h30 à 20h30**
- **côtes le samedi matin**

**\* sauf pour les lancers (mardi et jeudi)**

Responsables des groupes sprint haies :  
Eric Baptistide & Paul Ros

Responsable du groupe épreuves combinées :  
Aurélien Degosse

Responsable du groupe sauts :  
David Rivoallan

Responsable du groupe lancers :  
Romain Mondet

Toute l'équipe reste à votre disposition pour répondre à toute demande.

Site internet : <http://www.plessis-athle.fr>

