



Plessis Robinson Athletic Club

**Sprint – Haies – Lancers & Epreuves
combinées
Né(e)s en 2007 et avant
TOUS NIVEAUX**

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 ?

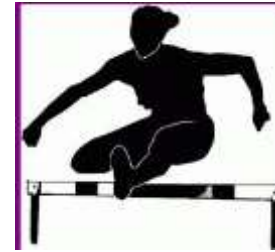
Vous voulez bénéficier de conseils d'entraîneurs spécialisés ?

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), et jeudi à la place de vendredi pour les épreuves combinées**

Responsables des groupes sprint haies :
Erick Baptistide et 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>