

 SECTION RUNNING / TRAIL Constitution et structure des groupes							
	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 5	Groupe 6	Groupe 7
	Débutants 30-45 min	Footing 45min ≈ 8km/h	Footing 1h ≈ 9km/h	PPG 1h	50min/1h Exercices-préparation ≈ 11km/h	1h Trail selon programme	1H30 Sorties longues ≈ 9km/h
Lundi 18h30	Francis VOIRIN Jean-Marc SENEGOU	Raymond PITOSET Karine CARPENTIER	Jean-Marie DESCHARMES Dominique HENNEQUIN		Dominique PIAT Christophe DELMAS	Pierre-Louis VALENTIN Mélanie VALENTIN	
Mercredi 18h30	Francis VOIRIN Jean-Marc SENEGOU	Raymond PITOSET Karine CARPENTIER	Laurence BERTIN Guillaume TAVIN	Jean-Marie DESCHARMES Dominique HENNEQUIN	Dominique PIAT Christophe GROLIER	Pierre-Louis VALENTIN Mélanie VALENTIN	
Vendredi 18h30		Raymond PITOSET Karine CARPENTIER	Philippe HADERER		Dominique PIAT Christophe GROLIER	Pierre-Louis VALENTIN Mélanie VALENTIN	
Dimanche 9h30					Dominique PIAT Christophe GROLIER	Pierre-Louis VALENTIN Mélanie VALENTIN	Raymond PITOSET

Meneur titulaire
Remplaçant

Francis VOIRIN : Préparation semi et marathon
Dominique PIAT : Préparation 10km et semi

Francis VOIRIN



Raymond PITOSET



Jean-Marie DESCHARMES



Laurence BERTIN



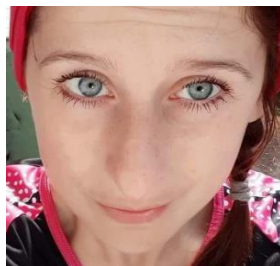
Dominique PIAT



Pierre-Louis VALENTIN



Mélanie VALENTIN



Chrstiphe GROLIER



Jean-Marc SENEGOU



Karine CARPENTIER



Dominique HENNEQUIN



Guillaume TAVIN



Christophe DELMAS



Philippe HADERER



Eric MASSELIN

