

## Saison 2022 / 2023 : DEMI-FOND

Les entrainements reprennent au stade Fondère à Foix, à partir du :

Le mardi 13 septembre de 18h15 à 20h00 avec Benoit  
et le mercredi 14 septembre de 14h15 à 15h30 avec  
Brahim

Ensuite les entrainements auront lieu :

### Les mardis avec Benoit

#### - PPG : Préparation Physique Générale

✓ de septembre à juin au stade de Foix, 18h15 – 20h00

### Les mercredis avec Brahim

#### - Condition physique – Travail d'aérobie

✓ de septembre à juin au stade de Foix, 14h15 – 15h30