

PLANNING HEBDOMADAIRE rentrée 2022

MARCHE NORDIQUE - RUNNING - CONDITION PHYSIQUE - REMISE EN FORME

MARCHE NORDIQUE : Mardi matin: départ parking salle polyvalente ST VIAUD : 9h30

*Mardi après-midi: départ parking école de la Pierre Attelée ST BREVIN : 15h30**

*(*adaptée aux problèmes de santé, séance d'1h30)*

Mercredi matin: départ parking gymnase du grand Fay ST PERE EN RETZ : 9h30

Mercredi après-midi: départ chemin de la marine ST BREVIN : 15h00

Jeudi matin: départ parking école de la Pierre Attelée ST BREVIN : 9h30

Vendredi après-midi: départ parking école de la Pierre Attelée ST BREVIN :

15h30 (*adaptée aux problèmes de santé, séance d'1h30)*

Vendredi soir: départ parking gymnase de CORSEPT : 18h00

Une séance de marche nordique dure 2h00 (échauffement et étirements compris), sauf pour

les séances « adaptées aux problèmes de santé » :1h30



Siret : 78850685500014

RUNNING : Mardi soir: départ parking école de la Pierre Attelée ST BREVIN : 18h15

Jeudi soir: départ parking école de la Pierre Attelée ST BREVIN : 18h15

Une séance de running dure 1h15 (échauffement et étirements compris)

CONDITION PHYSIQUE : Mardi soir: RdV salle 14 avenue de la Guerche ST BREVIN : 20h00

Mercredi après-midi: RdV chemin de la marine ST BREVIN : 17h30

REMISE EN FORME: Vendredi matin: Rdv Parking du Pointeau ST BREVIN : 10h30

*(*adaptée aux problèmes de santé)*

Une séance de condition physique et de remise en forme dure 1h00.