

PLANNING A.S.L. hebdomadaire rentrée 2023

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 : 18h15

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

(sauf pour les séances «adaptées aux problèmes de santé»: 1h30)

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 du CHL 14 avenue de la Guerche ST BREVIN : 19h45

Mercredi après-midi: RdV Chemin de la Marine ST BREVIN: 17h30

REMISE EN FORME: Vendredi matin : Salle du CHL 14 avenue de la Guerche ST BREVIN : 10h30*

*(*adaptée aux problèmes de santé)*

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