

PLANNING A.S.L. hebdomadaire Rentrée 2026

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

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

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

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

Mercredi après-midi : RDV parking école de la Pierre Attelée ST BREVIN : 15h00

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

Vendredi après-midi : RDV parking école de la Pierre Attelée ST BREVIN : 15h30*

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

Vendredi soir : RDV 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 : RDV parking école de la Pierre Attelée ST BREVIN : 18h15

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

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

WALK AND RUN : Mercredi soir : RdV Chemin de la Marine ST BREVIN : 18h45

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 : RDV Salle du CHL 14 avenue de la Guerche ST BREVIN : 9h30*

(PILATES sur chaise)

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

(FIT-BALL)

*(*adaptée aux problèmes de santé)*

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

