



PLANNING HEBDOMADAIRE

saison 2023/2024



Lundi

18h00 - 19h00	renforcement.musculaire	Lynda	C
19h00 - 20h00	renforcement.musculaire	Lynda	C
20h00 - 21h30	natation	Vincent	P

Mardi

18h00 - 19h00	renfo.musculaire	Joan	C
19h00 - 20h30	muscultation	Dominique	C
19h15 - 20h45	course à pied	Thibaut	S



C : salle Coubertin
G : gymnase du Vieux Moulin

Mercredi

09h30 - 12h00	marche nordique	Sylvie	V
18h30 - 19h30	stretching	Sylvie	C



Jeudi

18h30-19h30	Pilates	Olivier	G
19h30-20h30	renforcement.musculaire	Olivier	G
18h30 - 20h30	muscultation	Dominique	C
19h15 - 20h30	course à pied	Thibaut	S
19h30 - 21h	natation	Christophe	P



Vendredi

19h30-20h30	cross-training	Jordane	C
-------------	----------------	---------	---

PL : parking Leclerc
P : piscine des Fontaines

Samedi

09h00-11h00	marche nordique	Jean-Fred	V
10h30 - 12h00	natation	Vincent	P
15h30 - 18h30	tir à l'arc(1 samedi sur 2)	Bernard	G



Dimanche

09h00-12h00*	cyclisme	Jérôme	PL
--------------	----------	--------	----

* selon la saison ou intempéries



V : rdv variables
S : stade du Vieux Moulin