Saison 2018 / 2019

Planning Athlé Santé Loisir

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30		9h45 **Stretching** **Pierre** **C.S Thouars**		**9h45** Gym Douce **Pierre** **C.S Thouars** / **9h30** Gym Entretien **Pascal** Cité jardin		
10h	**Marche Nordique** **Pierre** **Suivant planning**		**Marche Nordique** **Pierre** et **Pascal** **Mandavit**		**Marche Nordique** **Pierre** et **Pascal** **Mandavit**	**Marche Nordique** **Pierre** **Suivant planning** / **Running** **Pascal** **Mandavit**
10h30		**10h45**		**10h45**		
11h				**11h**		
11h30						
12h						
14h30		**Gym Douce** **Pascal** Ch.d'Ornon			**Stretching** **Pascal** Ch.d'Ornon	
15h						
15h30						
16h						
16h30						
18h						
18h30	**Remise en forme** **Arnaud** **C.S Thouars** / **Running** **Pascal** **Mandavit**	**Condition Physique** **Pierre** **C.S Thouars** / **Running** **Pascal** **Mandavit**	**Marche Nordique** **Pierre** **Bois de Thouars** / **Running** **Pascal** **Mandavit**	**Remise en forme** **Pierre** **Lycée V.Louis** / **Running** **Pascal** **Mandavit**	**Condition Physique** **Pierre** **C.S Thouars**	
19h						
19h30						
20h						