



Planning saison 2021 / 2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi			
9h30									
10h	9h30 Marche Nordique dynamique en forêt Pascal / Sandy cf.planning		9h30 Marche Nordique tous niveaux Pascal Mandavit	9h30 Renforcement musculaire Pascal Ch d Ornon	9h30 Marche Nordique dynamique + tous niveaux Pascal / Sandy Mandavit	9h30 Marche Nordique Sandy cf.planning			
10h30									10h Running Trail Pascal Mandavit
11h									
11h30									
12h									
14h									
14h30		14h00 Gym douce Pascal Ch d Ornon			14h Marche Nordique P.E.P.S Sandy				
15h	14h30 Renf.musculaire Condition physique Sandy Ch d Ornon				14h30 Stretching Pascal Ch d Ornon				
15h30									
16h		15h30 Gym d'entretien Pascal Ch d Ornon							
16h30									
17h									
17h30									
18h									
18h30	18h Running débutant Pascal Mandavit				18h Condition physique Renfo Sandy CREPS				
19h		18h30 Running Pascal	18h30 Marche Nordique Sandy Mandavit	18h30 Running Pascal					
19h30	19h Running débutant Pascal Mandavit	Mandavit	Mandavit	Mandavit					
20h									

Pour toutes questions, les coordonnées de vos coaches :

Pascal Tel : 06.66.19.91.19 pascalglaudel@gmail.com

Sandy Tel : 07.81.67.42.29 s.parsemain@gmail.com