



## Planning saison 2021 / 2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30						
10h	9h30 <b>Marche Nordique</b> dynamique en forêt Pascal / Sandy Canéjan		9h30 <b>Marche Nordique</b> tous niveaux Pascal Mandavit	9h30 <b>Renforcement musculaire</b> Pascal Ch d Ornon	9h30 <b>Marche Nordique</b> dynamique + tous niveaux Pascal / Sandy Mandavit	9h30 <b>Marche Nordique</b> Sandy Canéjan
10h30						
11h						
11h30						
12h						
13h 30	13h30 <b>Gym douce</b> PEPS Sandy Ch d Ornon				13h30 <b>Marche Nordique</b> PEPS Sandy Mandavit	
14h						
14h30		14h00 <b>Gym douce</b> Pascal Ch d Ornon				
15h	14h30 <b>Renf.musculaire</b> <b>Condition physique</b> Sandy Ch d Ornon				14h30 <b>Stretching</b> Pascal Ch d Ornon	
15h30						
16h		15h30 <b>Gym d'entretien</b> Pascal Ch d Ornon				
16h30						
17h						
17h30						
18h						
18h30	18h <b>Running</b> débutant Pascal Mandavit		18h30 <b>Marche Nordique</b> Sandy Mandavit	18h30 <b>Running</b> Pascal Mandavit	18h30 <b>Running</b> Pascal Mandavit	18h <b>Condition physique</b> <b>Renfo</b> Sandy CREPS
19h						
19h30	19h <b>Running</b> débutant Pascal Mandavit	18h30 <b>Running</b> Pascal Mandavit				
20h						

Pour toutes questions, les coordonnées de vos coaches :

Pascal Tel : 06.66.19.91.19 [pascalglaudel@gmail.com](mailto:pascalglaudel@gmail.com)

Sandy Tel : 07.81.67.42.29 [s.parsemain@gmail.com](mailto:s.parsemain@gmail.com)

Pour toute activité en salle, il est impératif de se munir de chaussures de sport « à dédier » pour l'intérieur et de se changer dans les vestiaires