



Planning saison 2021 / 2022

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

Pour toutes questions, les coordonnées de vos coachs :

Pascal Tel : 06.66.19.91.19 pascalglaudel@gmail.com

Sandy Tel : 07.81.67.42.29 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