

PLANNING 2023/2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI					
09h30-10h	MARCHE NORDIQUE confirmé(e)s 9h30/11h Canéjan ¹ <i>Pascal - Sandy - Joël</i>		MARCHE NORDIQUE Tous niveaux 9h30/11h Mandavit <i>Pascal-Sandy-Joël</i>	RENFO MUSCULAIRE 9h30/11h Tannerie <i>Pascal</i>	MARCHE NORDIQUE Tous niveaux 9h30/11h Mandavit <i>Pascal-Sandy-Joël</i>	MARCHE NORDIQUE Tous niveaux 9h30/11h30 Canéjan <i>Sandy - Joël</i>					
10h-10h30											RUNNING TRAIL 10h/11h30 Mandavit ¹
10h30-11h											
11h-11h30											
11h30-12h											
12h-14h											
14h-14h30							GYM DOUCE 14h/15h Tannerie <i>Pascal</i>				
14h30-15h											
15h-15h30											
15h30-16h							GYM D'ENTRETIEN 15h30/16h30 - Tannerie <i>Pascal</i>				
16h-16h30											
16h30-17h											
17h-17h30							PILATES 17h30/18h30 Tannerie <i>Sandy</i>				
17h30-18h											
18h-18h30		RUNNING débutant(e)s 18h/19h Mandavit <i>Pascal</i>									
18h30-19h	PILATES 18h45/19h45 Tannerie <i>Sandy</i>	RUNNING confirmé(e)s 18h30/20h Mandavit <i>Pascal</i>	MARCHE NORDIQUE Tous niveaux 18h30/20h Mandavit <i>Sandy - Joël</i>	PPG² 18h30/20h Tannerie <i>Pascal</i>	RUNNING confirmé(e)s 18h30/20h Mandavit <i>Pascal</i>	CONDITION PHYSIQUE 18h30/20h Tannerie <i>Sandy</i>					
19h-19h30											
19h30-20h											

1- à Mandavit le 1er mois

2- PPG : Préparation Physique pour les runners

Pour toute séance en salle, il est impératif de se munir de chaussures dédiées.

Pour toutes questions:

Pascal: 06 66 19 91 19

pascalglauzel@gmail.com

Sandy: 07 81 67 42 29

s.parsemain@gmail.com

Joël: 06 80 78 50 82

joel.pros@wanadoo.fr

secrétariat ASG: 06 21 83 06 80

secretariat@athle-sante.fr