

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
9h30 - 10h	MARCHE NORDIQUE (En forêt) 9h30 - 11h Canéjan (1)		MARCHE NORDIQUE 9h30 - 11h Mandavit	RENFO MUSCULAIRE 9h30 - 11h	MARCHE NORDIQUE 9h30 - 11h Mandavit	RUNNING (3) (TRAIL) 10h - 12h		
10h - 10h30								
10h30 - 11h								
11h - 11h30								
11h30 - 12h								
12h - 14h								
14h - 14h30		GYM DOUCE 14h - 15h			STRETCHING 14h00 - 15h00			
14h30 - 15h								
15h - 15h30								
15h30 - 16h		GYM D'ENTRETIEN 15h30 - 16h30						
16h - 16h30								
16h30 - 17h								
17h - 17h30	PILATES 17h - 18h							
17h30 - 18h								
18h - 18h30			ENTRAINEMENT MARCHE NORDIQUE 18h - 20h Mandavit	PPG (2) 18h30 - 20h	ENTRAINEMENT RUNNING 18h30 - 20h	GYM/CONDITION PHYSIQUE 18h30 - 20h		
18h30 - 19h	RUNNING 18h30 - 20h	PILATES 18h30 - 19h30					ENTRAINEMENT RUNNING 18h30 - 20h	PILATES 18h30 - 19h30
19h - 19h30								
19h30 - 20h00								

(1) À Mandavit le premier mois. (septembre)

(2) PPG: Préparation physique pour les runners-euses.

(3) **Un samedi par mois : pas de séance.**

*Les séances de running ont lieu à Mandavit.

*Les séances en salle ont lieu à la Tanière, il est impératif de se munir de chaussures dédiées.

POUR TOUTES QUESTIONS :

Pascal

06 66 19 91 19

pascalglauadel@gmail.com

Secrétaire ASG

06 21 83 06 80

secretariat@athle-sante.fr