

SECTION MARCHE NORDIQUE - ATHLE SANTE LOISIR

SAISON 2018/2019



SEANCE	HORAIRE	NIVEAU	ACTIVITE	ENTRAINEUR et ASSISTANT
LUNDI	18h00-19h30	LOISIRS COMPETITEURS	Initiation à la MN MN	LUC (ou) BRIGITTE NICOLE
MARDI	18h30-20h00	CONFIRMES ET COMPETITEURS	MN 2 groupes	MYRIAM et LUC
MERCREDI	16h00-17h30	FORME ET VITALITE	Reprise d'act. physique, renforcement musculaire, cardio, travail technique	MYRIAM
VENDREDI	18h30-20h00	COMPETITEURS	MN	LUC MYRIAM
DIMANCHE	Matin	COMPETITEURS	MN	