



HORAIRES ET ACTIVITES LOISIR Mayenne - Saison 2017/2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<u>9h30-10h30</u> Marche Nordique Santé <i>2 groupes de niveau :</i> Florence et Chantal	<u>9h30-10h45</u> Marche Nordique GROUPE LASSAY avec Chantal	<u>9h30-11h</u> Running au stade avec Florence	<u>9h-12h30</u> Sortie Marche Nordique avec Daniel cf. calendrier	<u>9h15-10h15</u> Remise en Forme Au stade avec Florence	<u>9h-12h30</u> Sortie Marche Nordique avec Chantal Christian ou Marc cf. calendrier
<u>10h45-12h</u> Marche Nordique <i>2 groupes de niveau :</i> Florence et Daniel			<u>9h30-10h30</u> Marche Nordique Santé <i>2 groupes de niveau :</i> Florence et Chantal	<u>10h30-11h30</u> Remise en Forme Au stade avec Florence	
<u>14h-15h15</u> Marche Nordique <i>1 groupe :</i> Florence			<u>10h45-12h</u> Marche Nordique <i>2 groupes de niveau :</i> Florence et Chantal	<u>14h-15h</u> Remise en Forme Au stade avec Florence	
	<u>19h30-20h45</u> Marche Nordique GROUPE MARTIGNE Chantal			<u>15h-16h</u> Remise en Forme Santé Au stade avec Florence	
<u>19h30-20h45</u> NORDIC FIT avec Florence	<u>20h-21h</u> Condition Physique Complexe Jules Ferry avec Florence		<u>18h15 à 19h20</u> Running au stade avec Florence		
<u>19h30-20h45</u> Marche Nordique <i>2 groupes de niveau :</i> Marc et Christian	<u>21h-22h</u> CP/Remise en Forme Compl. Jules Ferry avec Florence				

Contacts entraîneurs :

- Florence Bar, 06 82 67 85 51, florencebar@free.fr, www.florencebar.over-blog.com
- Chantal Lévêque, 06 08 47 14 81, chantalleveque53@orange.fr, club.quomodo.com/chantalleveque/accueil.html
- Christian Horeau, 06 46 48 48 37 - Daniel Landelle, 06 88 85 89 06 - Marc Varlet, 06 75 01 54 90.

Des stages ou sorties sont organisés sur la saison :

- 2 stages marche nordique en bord de mer de 3 à 5 jours (avec Chantal ou Florence) en avril 2018
- 1 stage running de 2 jours (week-end aux vacances de la toussaint 2017)
- une journée stage running aux vacances de Noël et en Février.
- des sorties marche nordique à la journée proposés par les entraîneurs bénévoles.