



HORAIRES ET ACTIVITES LOISIR Mayenne - Saison 2018/2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-10h30 Marche Nordique Santé <i>2 groupes de niveau : Florence et Chantal</i>	9h30-10h45 Marche Nordique GROUPE LASSAY avec Chantal	9h30-11h Running au stade avec Florence	9h-12h30 Sortie Marche Nordique avec Daniel cf. calendrier	9h15-10h15 Remise en Forme Au stade avec Florence	9h-12h30 Sortie Marche Nordique avec Chantal ou Christian cf. calendrier
10h45-12h Marche Nordique <i>2 groupes de niveau : Florence et Daniel</i>			9h30-10h30 Marche Nordique Santé <i>2 groupes de niveau : Florence et Chantal</i>	10h30-11h30 Remise en Forme au stade avec Florence	2 à 3 fois par mois selon les saisons
14h-15h15 Marche Nordique ou Marche Nordique Santé <i>2 groupes de niveau : Florence et Chantal</i>	19h30-20h45 Marche Nordique GROUPE MARTIGNE Chantal		10h45-12h Marche Nordique <i>2 groupes de niveau : Florence et Chantal</i>	14h-15h Remise en Forme au stade avec Florence	
19h30-20h45 NORDIC FIT avec Florence	20h-21h Condition Physique Complexe Jules Ferry avec Florence			15h-16h Remise en Forme Santé au stade avec Florence	
19h30-20h45 Marche Nordique <i>2 groupes de niveau : Christian et Pascale</i>	21h-22h CP/Remise en Forme Compl. Jules Ferry avec Florence		18h15 à 19h20 Running au stade 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 - Pascale Guillet 06 86 99 50 77.

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 2019
- 1 stage running de 2 jours (week-end du 20 au 21 octobre 2018)
- des journées stage running aux petites vacances.
- des sorties marche nordique à la journée proposés par les entraîneurs bénévoles.