



HORAIRES ET ACTIVITES LOISIR Mayenne - Saison 2019/2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<u>9h30-10h30</u> Marche Nordique Santé 2 groupes de niveau : Florence et Chantal	<u>9h30-10h45</u> Marche Nordique GROUPE LASSAY avec Entraîneur bénévole	<u>9h30-11h</u> Running au stade avec Florence	<u>8h30 à 12h</u> ou <u>9h à 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 Christian ou Chantal cf. calendrier
<u>10h45-12h</u> Marche Nordique 3 groupes de niveau : Daniel, Florence et Chantal			<u>9h30-10h30</u> Marche Nordique Santé 2 groupes de niveau : Florence et Chantal	<u>10h30-11h30</u> Remise en Forme au stade avec Florence	2 à 3 fois par mois selon les saisons
<u>14h-15h15</u> Nordic Fit avec Florence	<u>19h30-20h45</u> Marche Nordique GROUPE MARTIGNE avec Entraîneur bénévole		<u>10h45-12h</u> Marche Nordique 2 groupes de niveau : Florence et Chantal	<u>14h-15h</u> Remise en Forme au stade avec Florence	
<u>19h30-20h45</u> Nordic Fit avec Florence	<u>20h-21h</u> Condition Physique Complexe Jules Ferry avec Florence			<u>15h-16h</u> Remise en Forme Santé au stade avec Florence	
<u>19h30-20h45</u> Marche Nordique 2 groupes de niveau : Christian et Pascale	<u>21h-22h</u> CP/Remise en Forme Compl. Jules Ferry avec Florence		<u>18h15 à 19h20</u> 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 :

- stages marche nordique de 2 à 5 jours (avec Chantal ou Florence) à la Toussaint 19 et en avril 2020
- 1 stage running de 2 jours (avec Florence) au printemps
- des journées stage running aux petites vacances (avec Florence)
- des sorties marche nordique à la journée proposés par les entraîneurs bénévoles.