



HORAIRES ET ACTIVITES LOISIR Mayenne - Saison 2020/2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h30 Marche Nordique Santé 2 groupes de niveau : Florence et Chantal	9h30-10h45 Marche Nordique GRUPE LASSAY avec Christine Desnos	8h30-9h30 Remise en forme Santé au stade avec Florence	8h30 à 12h ou 9h à ou 12h30 Sortie Marche Nordique avec Daniel cf. calendrier	8h30-9h30 Remise en Forme Au stade avec Florence	9h-12h30 Sortie Marche Nordique avec Christian ou Chantal cf. calendrier 2/3 fois par mois selon les saisons	9h-11h30 Sortie Marche Nordique Santé avec Christine F 1 fois/mois cf. calendrier
10h45-12h Marche Nordique 3 groupes de niveau : Daniel, Florence et Chantal		9h45-11h Running au stade avec Florence	9h30-10h30 Marche Nordique Santé 2 groupes de niveau : Florence et Chantal	9h45-10h45 Remise en Forme au stade avec Florence		
14h-15h15 Nordic Fit avec Florence			10h45-12h Marche Nordique 2 groupes de niveau : Florence et Chantal	11h-12h Remise en Forme au stade avec Florence		
19h30-20h45 Nordic Fit avec Florence	20h-21h Condition Physique Complexe Jules Ferry ou au stade avec Florence					
19h30-20h45 Marche Nordique 3 à 4 groupes de niveau : Christine F, Pascale Marc et Christian	21h-22h CP/Remise en Forme Compl. Jules Ferry ou au stade avec Florence		18h15 à 19h30 Running au stade avec Florence	20h à 21h30 Sortie Marche Nordique avec Christian sept/oct et mai/juin cf. calendrier		

PLUS D'INFOS : merci consultez régulièrement le blog pour les infos - et pour le calendrier des sorties
BLOG Coach Athlé Santé : www.florencebar.over-blog.com **INSTAGRAM** : casmayenne /**Facebook** : Florence Bar
SITE DU CLUB : eanordmayenne.athle.fr