

HORAIRES DES CRENEAUX ATHLE SANTE LOISIR Section CA Mayenne - Saison 2023/2024

CRENEAUX MARCHÉ NORDIQUE :	CRENEAUX RENFORCEMENT MUSCULAIRE :
Marche Nordique santé, Nordic Fit Santé,	Forme santé
Marche nordique niveau intermédiaire allure modérée	Forme niveau intermédiaire - remise en forme
Marche nordique niveau confirmé allure rapide	Forme tonique - condition physique
Sorties marche nordique de 2h et +	Athlé Fit +, musculation
Nordic Fit	
CRENEAUX BIEN-ETRE/DETENTE :	CRENEAUX RUNNING :
Etirements, yoga, pilates, relaxation - activités intégrées aux séances de renfo	Niveau débutant : programme de reprise sur 6 semaines - 2 sessions
	Niveau confirmé (allurées variées, VMA, côtes...)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 à 10h30 Nordic Fit Santé <i>Florence Bar</i>	9h30 à 10h45 Marche Nordique <u>Groupe Lassay</u> <i>Christine Desnos</i>	8h30 à 9h30 Forme Santé <i>Parc des Sports</i> <i>Florence Bar</i>	9h30 à 10h30 Marche Nordique Santé (3 à 4km) <i>Florence Bar</i>	8h30 ou 9h à 12h ou 12h30 Sorties Marche Nordique de 2h (10 à 12km) <i>Daniel Landelle</i> <i>Christian Horeau</i> <i>Evelyne Lemercier</i> <i>Claudine Foubert</i>	8h30 à 9h30 Remise en forme <i>Parc des Sports</i> <i>Florence Bar - stade</i> 9h45 à 10h45 Remise en forme <i>Parc des Sports</i> <i>Florence Bar</i> 11h à 12h Remise en forme <i>Parc des Sports</i> <i>Florence Bar</i>	8h30 ou 9h à 12h ou 12h30 Sorties Marche Nordique de 2h (10 à 12km) <i>Christian et Françoise Horeau</i> <i>ou Chantal Lévêque</i> <i>+ autres entraîneurs</i>	à 10h Running débutant (sept/oct ou janvier/février) <i>Evelyne Lemercier</i> Rdv à 10h Footing 45 min à 1h15 pour les coureurs loisirs qui souhaitent se retrouver
10h45 à 12h Nordic Fit <i>Florence Bar</i>	Entre 12h et 13h30 : à définir Running Débutant setp/oct ou janv/fev lieu à définir <i>Evelyne Lemercier</i>	9h45 à 11h Running confirmé Séances allures variées <i>Parc des Sports</i> <i>Florence Bar</i>	10h45 à 12h Marche Nordique (6km) <i>Chantal Lévêque</i>				
10h45 à 12h Marche Nordique (6km) <i>Chantal Lévêque</i>			10h45 à 12h Marche Nordique (6,5km) <i>Florence Bar</i>				
10h45 à 12h Marche Nordique (7km) <i>Daniel Landelle</i>							
14h à 15h15 Nordic Fit <i>Florence Bar</i>							
19h à 20h15 Nordic Fit <i>Florence Bar</i>	19h30 à 20h30 Forme tonique condition physique <i>Florence Bar</i> <i>Parc des Sports</i>		18h30 à 19h30 Running Débutant 2 sessions lieu à définir <i>Evelyne Lemercier</i>	18h30 à 19h45 Running loisir confirmé Séances Allures Variées <i>Parc des Sports</i> <i>Florence Bar</i>			
19h30 à 20h45 Marche Nordique (7km) <i>Christian Horeau</i> <i>Françoise Horeau</i>	20h à 21h30 Athlé Fit + musculation <i>Benoît Jourdan</i> <i>Salle Jules Ferry</i>						
19h30 à 20h45 Marche Nordique (6,5km) <i>Marc Varlet</i>							
19h30 à 20h45 Marche Nordique (6km) <i>Pascale Guillet</i> <i>Christine Foucher</i>							

Le programme avec les lieux de rdv et les horaires de départ sera en ligne chaque semaine sur le blog athlesanteloisirmayenne.over-blog.com ou bien via le nouveau site du club : eanordmayenne.fr onglet en haut : Athlé Santé Loisir

Contact : Florence Bar, Coach Athlé Santé, responsable de la section athlé santé loisir - 06 82 67 85 51 - florencebar@free.fr