

LUNDI

- 9h30 à 10h30 : Nordic Fit Santé [2 groupes] et Marche Nordique Santé (4,5 à 5 km)
- 10h45 à 12h : Marche Nordique [2 groupes] (6 et 7 km)
- 10h45 à 12h : Nordic Fit [2 groupes]
- 19h à 20h15 : Nordic Fit
- 19h15 à 20h30 : Marche Nordique (6,5 à 7 km)
- 19h30 à 20h45 : Marche Nordique (6 km)

MARDI

- 9h15 à 10h30 : Marche Nordique groupe Lassay
- 14h à 15h15 : Marche nordique modérée (2 fois/mois)
- 19h30 à 20h30 : Forme Tonique (renfo)
- 20h à 21h30 : Athlé Fit (renfo + muscu)

MERCREDI

- 8h45 à 9h45 : Remise en Forme Santé
- 10h à 11h : Remise en Forme Santé
- 10h à 11h15 : Running
- 19h15 à 20h30 : Marche nordique rapide (2 fois/mois)
- 20h30 à 22h : Chorale club (Grand Nord) (2 fois/mois)

JEUDI

- 8h30 à 12h00 : Sortie Marche Nordique de 10/12 km (2h)
- 9h30 à 10h30 : Marche Nordique Santé 3 groupes (3 km, 4 km, 5 km)
- 10h45 à 12h00 : Marche Nordique 2 groupes (6 km et 6,5 km)
- 18h30 à 19h45 : Running

VENDREDI

- 8h30 à 9h30 : Remise en Forme
- 9h45 à 10h45 : Remise en Forme
- 11h à 12h : Remise en Forme

SAMEDI

- 8h30 à 12h00 : Sortie Marche Nordique de 10/12 km (2h)