

# Planning des séances CJF Athlé Forme Santé

## SEPTEMBRE et OCTOBRE



JOURS	HEURES	ACTIVITÉS	LIEUX DE RDV	COACHS
LUNDI	13h30-14h30	<b>PILATES Doux</b>	Salle de danse, complexe sportif Guy Moquet	Mateja
	15h-16h30	<b>MARCHE NORDIQUE Intermédiaire</b>	Forêt d'Orléans, parking dans l'allée Goumiers	Mateja
	18h30-20h	<b>MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé/compétition</b>	Parc de Charbonnière	Patrick, Cédric
MARDI	10h-11h30	<b>MARCHE NORDIQUE Doux et Intermédiaire</b>	Parc de Charbonnière	Mateja, Cédric
	15h30-16h30	<b>PILATES Intermédiaire</b>	Salle de danse, complexe sportif Guy Moquet	Mateja
	18h30-20h00	<b>NORDIC'FIT</b>	Stade athlétisme Michel Bernard, Fleury	Mateja
MERCREDI	10h-11h30	<b>RUNNING'FIT</b>	Parc de Charbonnière	Patrick
	15h00-16h30	<b>NORDIC YOGA</b>	Parc de Charbonnière	Mateja
	18h30-20h	<b>MARCHE NORDIQUE Confirmé et compétition</b>	Parc de Charbonnière	Guylène
JEUDI	11h15-12h15	<b>REMISE EN FORME</b>	Salle de danse, complexe sportif Guy Moquet	Cédric
	18h30-20h00	<b>MARCHE NORDIQUE Doux</b>	Parc de Charbonnière	Cédric
	18h30-20h00	<b>RUNNING'FIT</b>	Stade athlétisme Michel Bernard, Fleury	Patrick
VENDEDI	10h-11h30	<b>MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé</b>	Forêt d'Orléans, parking dans l'allée Goumiers	Mateja, Cédric
SAMEDI	9h-10h	<b>REMISE EN FORME</b>	Salle de danse, complexe sportif Guy Moquet	1 samedi sur 2 : Cédric ou Mateja
	10h30-12h	<b>MARCHE NORDIQUE Intermédiaire</b>	Parc de Charbonnière	

Le lieu des marches varie tous les 2 mois.

**NIVEAUX :** Doux : 4,5 à 5,5 km/h, Intermédiaire : 5,5 à 6,5 km/h, Confirmé : >6,5 km/h Compétition performance

**CONTACT :** MATEJA 06 38 24 27 05, CÉDRIC 06 61 63 16 4 , PATRICK 07 60 38 63 21, GUYLENE 07 81 33 27 15