

Planning des séances CJF Athlé Forme Santé

Période du 2 janvier au 25 février 2023

Jours	Heures	Activités	Coachs	Lieux de RDV
Lundi	15h00-16h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire	Mateja	Parc de Charbonnière
	18h30-20h00	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé +	Patrick et Corentin	Combleux, Parking devant la Mairie
Mardi	10h00-11h30	MARCHE NORDIQUE Doux et Intermédiaire	Mateja et Corentin	Parc de Charbonnière
	15h30-16h30	PILATES	Mateja	Salle de danse, gymnase Guy Moquet
	18h30-20h00	NORDIC'FIT	Mateja	Stade athlétisme Michel Bernard, Fleury
Mercredi	10h00-11h30	RUNNING'FIT	Patrick	Stade athlétisme Michel Bernard, Fleury
	15h00-16h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire	Patrick	Parc de Charbonnière
	18h45-20h15	MARCHE NORDIQUE Confirmé +	Corentin	Stade de Belneuf , Orléans
Jeudi	11h15-12h15	REMISE EN FORME	Corentin	Salle de danse, gymnase Guy Moquet
	18h30-20h00	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire	Corentin	Combleux, Parking devant la Mairie
	18h30-20h00	RUNNING'FIT	Patrick	Stade athlétisme Michel Bernard, Fleury
Vendredi	10h00-11h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé	Mateja, Corentin	Goumiers, Forêt d'Orléans
Samedi	9h30-10h30	REMISE EN FORME	Mateja	Salle de danse, gymnase Guy Moquet
	11h00-12h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé	Mateja, Corentin	Parc de Charbonnière

Le lieu des marches varie tous les 2 mois.

Niveaux de marche :

- **Doux** : 4,5 à 5,5 km/h
- **Intermédiaire** : 5,5 à 6,5 km/h
- **Confirmé** : >6,5 km/h
- **Confirmé +** : Compétition

Contact :

Mateja : 06 38 24 27 05 @ : marchenordique.cjf@hotmail.fr

Corentin : 06 47 96 37 26

Patrick : 07 60 38 63 21

Planning prévisionnel des événements du CJF Athlé Forme Santé 2023 et de la Marche nordique de compétition

JANVIER		FÉVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN	
15	Galette des rois Parc de Charbonnière	10	Soirée au Restaurant Le Pari's	4	2e sortie trimestrielle Marche nordique et Runners au Belvédère des Caillettes	2	Compétition MNCC à Chamarande	8	Compétition MNCN à Fontainebleau	10	Euro NordicWalkin'Ver cors
				31	Assemblée Générale du CJF Athlé					25	Compétition MNCC à Noisiel
										29	Ultra Marin

*Evenements du CJF Athlétisme

*MN compétition