



Planning des séances CJF Athlé Forme Santé

Période du 4 Septembre au 28 Octobre 2023

JOURS	HEURES	ACTIVITES	LIEUX DE RDV	COACHS
Lundi	15h00-16h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire	Forêt d'Orléans, parking dans l'allée Goumiers	Mateja
	18h30-20h00	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé +	Parc de Charbonnière	Patrick, Cédric
Mardi	10h00-11h30	MARCHE NORDIQUE Doux et Intermédiaire	Parc de Charbonnière	Mateja, Cédric
	15h30-16h30	PILATES	Salle de danse, gymnase Guy Moquet	Mateja
	18h30-20h00	NORDIC'FIT	Stade athlétisme Michel Bernard, Fleury	Mateja
Mercredi	10h00-11h30	RUNNING'FIT	Parc de Charbonnière	Patrick
	15h00-16h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire	Parc de Charbonnière	Patrick
	18h45-20h15	MARCHE NORDIQUE Confirmé +	Parc de Charbonnière	Cédric
Jeudi	11h15-12h15	REMISE EN FORME	Salle de danse, gymnase Guy Moquet, 105 Rue des Fossés à Fleury ou stade d'athlétisme	Cédric
	18h30-20h00	MARCHE NORDIQUE Doux	Combleux, Parking à côté la Mairie	Cédric
	18h30-20h00	RUNNING'FIT	Parc de Charbonnière	Patrick
Vendredi	10h00-11h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé	Forêt d'Orléans, parking dans l'allée Goumiers	Mateja, Cédric
Samedi	9h30-10h30	REMISE EN FORME	Salle de danse, gymnase Guy Moquet, 105 Rue des Fossés à Fleury ou stade d'athlétisme	Mateja
	11h00-12h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé	Parc de Charbonnière	Mateja, Cédric

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 : 06 38 24 27 05 (Mateja) et 07 60 38 63 21 (Patrick)