

CALENDRIER DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

RUN LOISIRS

RUN INTERMEDIAIRE

RUN COMPÉTITION

MARCHE NORDIQUE

RENFORCEMENT

LUNDI STADE LECLERC LOCHES	MARDI OBJECTIF FORME BEAULIEU	MERCREDI STADE LECLERC LOCHES	JEUDI OBJECTIF FORME BEAULIEU	VENDREDI STADE LECLERC LOCHES	SAMEDI	DIMANCHE FORÊT DE LOCHES
		18H00 - 19H30 Running Loisirs avec Laurent				HEURE NON DEFINIE* Running compétition avec Simon
		18H00 - 19H30 Sortie running encadrée avec Anthony/Stéphane				HEURE NON DEFINIE** Marche Nordique loisirs avec Luc/Nathalie
		18H00 - 19H30 Marche Nordique Loisirs avec Luc/Nathalie		18H00 - 19H30 Marche Nordique Compétition avec Luc/Nathalie		
18H00 - 19H30 Running compétition avec Rose/Simon		18H00 - 19H30 Running compétition avec Rose/Simon		18H00 - 19H30 Running compétition avec Simon		
	20H00 - 21H00 Renforcement Musculaire***		19H00 - 20H00 Renforcement Musculaire***			

*Les horaires et le point de rencontre en forêt du dimanche peuvent varier en fonction de la météo mais vous serez toujours prévenus en amont sur notre groupe Whatsapp

**Pour connaître les horaires de la MN le dimanche, il faut télécharger l'application TeamPulse

***La séance de renforcement musculaire est en supplément au tarif de 5€ la séance (coach privé et séances personnalisées)