



Planning des séances CJF Athlé Forme Santé

Période du 2 Janvier au 2 Mars 2024

JOURS	HEURES	ACTIVITES	LIEUX DE RDV	COACHS
Lundi	15h00-16h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire	Boigny sur Bionne, La Caillaudière, Rue du Pontchap, parking du dojo	Mateja
	18h30-20h00	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé +	Bois de Coquille, parking face au garage Renault 13 All. du Grand Coquille, Saint Jean de Braye	Patrick, Cédric
Mardi	10h00-11h30	MARCHE NORDIQUE Doux et Intermédiaire	Île Charlemagne, base de loisir	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	Stade athlétisme Michel Bernard, Fleury	Patrick
	15h00-16h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire	Forêt d'Orléans, parking dans l'allée Goumiers	Patrick
	18h30-20h	MARCHE NORDIQUE Confirmé +	Guylène informe les participants du lieu de RV chaque début de semaine sur le groupe whatsapp MN compétition	Guylène
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	Forêt d'Orléans, parking dans l'allée Goumiers	Cédric
	18h30-20h00	RUNNING'FIT	Stade athlétisme Michel Bernard, Fleury	Patrick
Vendredi	10h00-11h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé	Parc de Charbonnière	Mateja, Cédric
Samedi	9h30-10h30	REMISE EN FORME	Salle de danse, gymnase Guy Moquet, 105 Rue des Fossés à Fleury ou stade d'athlétisme	Cédric
	11h00-12h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé	Parc de Charbonnière	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 : MATEJA 06 38 24 27 05 ; PATRICK 07 60 38 63 21 ; CÉDRIC 06 61 63 16 47 ; GUYLENE 07 81 33 27 15