



Racing Club Nantais



ALLURE LOISIR

Description : Marche Nordique avec recherche et apprentissage puis perfectionnement du geste technique lors de séances variées.

Objectif : Pratiquer une activité physique de plein air afin de maintenir et améliorer sa forme physique.

Public : Débutants, initiés et confirmés

LUNDI

Clisson : 18h45 - 20h15
Loire Divatte : 18h30 - 20h

MARDI

Vertou : 9h30 - 11h
St Luce sur Loire : 14h15 - 15h45
Vallet : 18h45 - 20h15

VENDREDI

Clisson : 18h45 - 20h15

MERCREDI

Clisson : 9h30 - 11h
Vertou : 18h30 - 20h
St Luce sur Loire : 18h30 - 20h

JEUDI

Thouaré ou Loire Divatte : 14h15 - 15h45
Nantes : 18h30 - 20h
Thouaré : 18h45 - 20h15

SAMEDI

Vallet
Vertou, Clisson, Loire Divatte : 9h30 - 11h

ALLURE DOUCE

Description : Le créneau est adapté, encadré par un professionnel formé en athlétisme qui porte une attention particulière à tous les participants.

Objectif : Reprendre une activité physique adaptée avec des exercices qui vont solliciter en douceur le système cardio-vasculaire et les chaînes musculaires.

Public : Ce créneau s'adresse à des personnes souhaitant reprendre une activité, souffrant d'une pathologie, suivant un traitement ou étant en surpoids.

LUNDI

Saint-Julien : 14h15 - 15h45

JEUDI (alternance de lieux)

Nantes/St Sébastien/Vertou : 18h30 - 20h
(Période hivernale, créneau de remise en forme douce en salle)

MARDI (alternance de lieux)

Vertou/Saint Sébastien/St Luce sur Loire/Basse Goulaine : 9h30 - 11h

ALLURE COMPÉTITION

Description : Rythme rapide (>7km/h) avec des séances techniques dites «fractionnées».

Objectif : Pratiquer une activité sportive afin d'améliorer son endurance et ses capacités cardiovasculaires et participer aux épreuves chronométrées de marche nordique type Marche Nordique Tour.

Public : Sportifs initiés et confirmés désirant pratiquer la marche nordique en compétition.

JEUDI

Thouaré/Mauves : 18h45 - 20h15

CONDITION PHYSIQUE

Description : Séance de remise en forme pour marcheurs et coureurs : Renforcement, gainage, étirements.

MERCREDI

Thouaré sur Loire : 19h15 - 20h15

Les atouts RCN !

- * Avec une adhésion, vous pouvez marcher dans plusieurs sections, plusieurs fois par semaine
- * Des marches mensuelles organisées toute l'année
- * Un calendrier avec des alternances de lieux

Contact Nicolas Lechat : 07.60.82.19.20 ; mnas@rcnantais.fr / Site internet : www.rcnantais.fr