

Planning Entrainements RCN Section Vallet - Saison 2021/2022

maj le 03/09/21

ATHLETISME COMPETITION

	Catégories	Initiateur Référent	Aides Initiateurs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filière Découverte	EA/PO	Céline.C	Christophe.C/ Charlie.R / Larisa.M			16h-17h30				
Filière Compétition Jeunes	BE/MI	Céline.C	Antoine.R / Patrick.M			17h30-19h		17h30-19h		
Filière Compétition Spécialité	Demi-Fond	Gaetan LEBAS		18h30-20h		19h-20h30		19h-20h30		
	Sprint	Jeremy.R	Antoine.R (Me)	19h-20h30		19h-20h30		19h-20h30		
	EC	Antoine.R / Patrick.M	Jeremy.R	18h30-20h00 (CLISSON)		16h-18h		19h-20h30	11h-12h30	

ATHLETISME RUNNING

Running	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			19h15-20h45		18h45-20h15		
			Johan		Michel		

ATHLETISME FORME SANTE BIEN-ETRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Marche nordique loisirs		18h45-20h15				9h30-11h	
		Johan				Johan/Nicolas/bé névoles	
Condition physique loisirs			19h30-20h30 à Thouaré				
			Raffael				
Marche nordique allure douce							
	14h-15h30	9h30-11h		11h30-13h	14h-15h30		
	Nicolas	Nicolas		Nicolas	Charline		
	Secteur Saint-Julien	Secteur St-Sébastien/Ste-Luce sur Loire		Secteur Saint-Sébastien	Secteur Vertou/Beautour		

Les plannings sont susceptibles d'être modifiés en septembre Merci pour votre compréhension

→ Les marcheurs peuvent marcher tous les jours dans toutes les sections du RCN

→ Horaires & lieux sur le site internet du RCN, www.rcnantais.fr Rubrique Athlé Santé Loisir, Marche Nordique, Horaires