

Planning Entraînements RCN Section Vertou - 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	Luc.R	Nathan et... à conf						10h30-12h	
Filière Compétition Jeunes	BE	Maxime.R	Thomas.B, Louise à conf	17h30-19h		16h-17h30				
	MI					17h30-19h				
Filière Compétition Spécialité	Demi-Fond	Luc.R		18h30-20h		18h30-20h		18h30-20h		
	Sprint	Xavier.C			18h30-20h			18h30-20h		10h-11h30

ATHLETISME RUNNING

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Running		18h30-20h			18h30-20h		9h30-11h
		Sylviane , Manu, Francis, Mélissa, Laurence			Sylviane , Manu, Francis, Mélissa, Laurence		Mélissa

ATHLETISME FORME SANTE BIEN-ETRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Marche nordique loisirs		9h30-11h	18h30-20h			9h30-11h	
		Johan	Charline			Johan/ Charline/François/ Pierre & Bernard	
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