

Planning Entraînements RCN Loire-Divatte – Saison 2022/2023

ATHLETISME COMPETITION

	Catégories	Initiateur Référent	Aides Initiateurs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filière Découverte	EA/PO	David Léon	Parents ?? Nolan Genet & Alain Esnault			18h30-20h				
Filière Compétition Jeunes	BE	Paul Rocher	Chloé Durand & Florent Derenne			18h30-20h		18h30-20h		
	MI	Etienne Bertroux	Perrine Simon			19h 20h30				
Filière Compétition Spécialité	Demi-Fond (MI + CA+)	Benoit Pascaud	Anthony Genet & Florent Derenne & René Jahan		18h45-20h15		18h45-20h15		15h-17h Loroux Bottereau	10h-11h30
	Sprint / Haies (MI + CA+)	Alain Durand			18h30 - 20h Loroux Bottereau	18h30 - 20h Loroux Bottereau		18h30 - 20h St Julien de Clles		
	Lancers (MI + CA+)	Alain Durand					18h30 - 20h St Julien de Clles			
	Hauteur (MI + CA+)	Alain Durand						18h30 - 20h St Julien de Clles		
	Sauts Horizontaux (MI + CA+)	Etienne Bertroux						18h30-20h		
	Ecole de Perche (Be à Ca+)	Etienne Bertroux					18h-19h			

ATHLETISME FORME SANTE BIEN-ETRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Running	19h-20h30	18h45-20h15		18h45-20h15			matin sortie grpe
	Louis, tous les 15j renforct musculaire – Salle des Gardes au loroux	Patrice TREMBLAY Pascal LE BAIL Isabelle MARCHAIS Catherine BOURBON Anaïs ANDRE Jacques BATARD Marie Claire CHESNEAU Théo CATHELINAIS Patrick		Patrice TREMBLAY Pascal LE BAIL Isabelle MARCHAIS Catherine BOURBON Anaïs ANDRE Jacques BATARD Marie Claire CHESNEAU Théo CATHELINAIS Patrick			

ATHLETISME FORME SANTE BIEN-ETRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Marche - Nordique - Loisirs	18h45-20h15			14h15-15h45 Jonathan / Jean Claude COUILLAUD / Marc ANDRE / Marc GUILLARD		9h30-11h Jean Claude COUILLAUD Marc ANDRE Marc GUILLARD	
	Charline / Louis						
Conditions physiques - Loisirs			19h30-20h30 à Thouaré Louis				
Marche - Nordique - Allure Douce	14h-15h30	9h30-11h		11h30-13h	14h-15h30		
	Nicolas	Nicolas		Nicolas	Charline		
	Secteur St Julien de Clles	Secteur Saint-Sébastien / Ste Luce		Secteur Saint-Sébastien	Secteur Vertou		

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