

Planning Entraînements RCN Section Sainte Luce - Saison 2022/2023

ATHLETISME COMPETITION

	Catégories	Initiateur Référent	Aides Initiateurs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filière Découverte	EA/PO	Dominique/ Patrick/Gerard				17h30-19h				
Filière Compétition Jeunes	BE/MI	Antoine.R	Romual.P		17h30-19h		17h30-19h			
Filière Compétition Spécialité à partir de cadets	Demi-Fond	Johan	Axel/Khmaies	19h-20h30		19h-20h30	19h30-21h			
	EC/Sprint/ Concours	Antoine.R		19h-20h30	19h-20h30		19h-20h30		en matinée: Horaires et lieux fluctuants	

ATHLETISME RUNNING

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Running		18h45-20h15		18h45-20h15			
		Team bénévoles		Johan			

ATHLETISME FORME SANTE BIEN-ETRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Marche nordique loisirs		14h30-16h		18h45-20h15			
		Nicolas		Clothilde			
Condition physique loisirs			19h30-20h30 à Thouaré				
			Louis				
Marche nordique allure douce							
	14h-15h30	9h30-11h		11h30-13h	14h-15h30		
	Elie	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