

**LOIRE DIVATTE saison 2020-2021**

Jours	ATHLETISME						LOISIR SANTE				
	cadets et +	cadets et +	Demi-Fond/marche		Minimes	Benjamins	EA/ Poussins				
Lundi							Préparation Physique Générale 19h-20h30 Yvonnick 1 sem/2			MN allure douce (Secteur St Julien de C) 14h15-15h45 Nicolas	Marche Nordique Loisir 18h45-20h15 Charline
Mardi	19h-20h30 Raffael	19h-20h30 Alain	18h30-20h Benoit		17h30-19h Raffael		Running compétition 18h30-20h Anthony	Running loisirs 1 18h30-20h team coachs	Running loisir 2 18h30-20h Jacqueline		MN allure douce (Secteur Ste Luce Vertou Nantes) 9h30-11h Nicolas
Mercredi	Loroux 15h30-20h Alain.D					18h30-20h Paul & Maxime & Florent	18h30-20h David & Elie & Anthony				Cond Physique à Thouaré 19h15-20h15 Raffael
Jeudi	19h-20h30 Raffael		18h30-20h Benoit		17h30-19h Raffael		Running compétition 18h30-20h Anthony	Running loisirs 1 18h30-20h team coachs	Running loisir 18h30-20h Jacqueline	MN allure douce (Secteur Nantes) 10h-11h30 Nicolas	Marche Nordique Loisir 14h15-15h45 Charline et Marc & Claude
Vendredi	18h30-20h Alain.D et Raffael (de 19 h 30 à 20 h 30)					18h30-20h Paul & Chloé (1/2)					
Samedi	13h30-15h30 Alain D		13h30-15h30 Benoit								Marche Nordique Loisir 9h30-11h Jean Claude & Marc

*Les plannings sont susceptibles d'être modifiés en septembre*

→ Les marcheurs peuvent marcher tous les jours dans toutes les sections du RCN  
→ Horaires & lieux sur le site internet du RCN, [www.rcnantais.fr](http://www.rcnantais.fr) Rubrique Athlé Santé Loisir, Marche Nordique, Horaires

Animateurs MN en soutien :  
Marc G, Gérard, Manu

**maj au 09-09-2020**