

NANTES saison 2020 2021

	ATHLETISME									
	Cadet + Sprint	Cadet + Haies	Cadet + longueur triple	Cadet + Hauteur	Cadet + Demi-Fond	Cadet + Perche	Lancer	EC	pôle perf	Tech de course sauts
Lundi	Vertou/ Nantes 18h30-20h Xavier & Florent	Groupe de Ste Luce 18h30-20h Antoine	muscultation 19h30-21h Jean-Yves		18h30-20h Adrian & Khmaies	EC et - de 4 m 19h-20h30 Etienne		muscu 18h30-20h30 Julien	muscu 18h30-20h30 Julien	
Mardi	18h30-20h Julien							haies 17h30-20h30 Julien		18h30-20h Florent
Mercredi	muscultation 18h30-20h	17h30-20h30 Julien	17h30-20h30 Jean-Yves		18h30-20h Adrian & Khmaies				muscu 18h30-20h30	
Jeudi	19h-20h30 Julien	18h30-20h Damien	18h30-20h Jean-Yves	18h30-20h Patrick			disque marteau 18h30-20h Alain	longueur triple 17h30-19h Julien		18h30-20h Florent
Vendredi		18h30-20h30 Julien		18h30-20h30 Julien	18h30-20h Adrian & Khmaies	EC et - de 4 m 19h-20h30 Etienne	poids javelot 19h-20h30 Raffael	haies hauteur 18h30-20h30 Julien		
Samedi	10h30-12h Julien	10h30-12h Julien et Damien						lancer aérobic 10h30-12h Julien		

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

VERSION DU 07-09-2020

NANTES saison 2020 2021

ATHLETISME						LOISIR SANTE			
	Ecole de Marche	BE MI	EA/PO	HANDI SPORT ADAPTE					
Lundi								MN allure douce (Secteur St Julien de C) 14h15-15h45 Nicolas	
Mardi				jeunes 17h-18h30 Jean-Claude	adultes 18h30-20h Nicolas	running 18h45-20h15 19h30-21h	Compét Janine (COMPLET) Loisir Khmaies	MN allure douce (Secteur Ste Luce Vertou Nantes) 9h30-11h Nicolas	
Mercredi	Ecole de Marche 18h30-20h Isabelle	BE 15h30-17h MI 17h-18h30 Raffael							
Jeudi						running 18h45-20h15 19h30-21h	Compét Janine (COMPLET) Loisir Khmaies	MN allure douce (Secteur Nantes) 10h-11h30 Nicolas	MN allure loisir 18h30-20h Jean
Vendredi	Ecole de Marche 18h30-20h Isabelle	BE MI 17h30-19h Raffael		jeunes 17h-18h30 Jean-Claude	adultes 18h30-20h Nicolas				
Samedi			baby athlé 10h-10h45 / 11h15-12h Géraldine	(Ecole Louise Michel)					
Samedi			éveil athlétique 10h30-12h Khmaies Poussins 10h30-12h Maxime						

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