


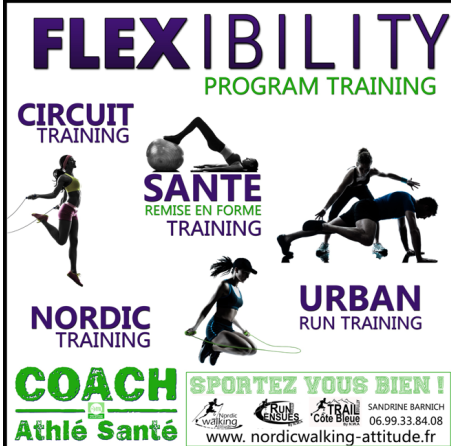



Planning de début de saison : **EVOLUTIF** en fonction des besoins des groupes et des conditions du moment

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>9 h - 11 h NORDIC DYNAMIC</p> <p>9h - 10h30 NORDIC BIEN ÊTRE</p>	<p>N.W.A</p>  <p>Marche Nordique Trail RUN</p> <p>CONDITION PHYSIQUE</p> <p>CÔTE BLEUE</p>		<p>9h - 10h30 NORDIC BIEN ÊTRE</p>		<p>9h à 11h NORDIC DYNAMIC</p> <p>9h - 10h45 NORDIC BIEN ÊTRE</p>	<p>9 h RUN / TRAIL CÔTE BLEUE</p> <p>Periode Estival : Horaire adapté</p> <p>Spécif - Longue Sortie</p> <p>Niv Inter & confirmé modulable de 1H à 2h et +</p>
 <p>Nordic walking Attitude Côte Bleue</p>			<p>11 H COND. PHYSIQUE</p> <p>Séances variées RENFO MUSCULAIRE FIT' WALK end RUN HIT- TABBATA - GAINAGE ABDOS ASSOULISSEMENTS</p> <p>1h15 TAPIS PERSO</p>	 <p>By N.W.A</p>		 <p>ATTITUDE Côte Bleue By N.W.A</p>
<p>18h30 RUNNING' FIT 1h15</p> <p>RUN + PPG - URBAN'TRAINNING - HIT - TABBATA- GAINAGE... Tous niveaux</p>	<p>18h45 NORDIC DYNAMIC 1h30</p> <p>Réservé aux expérimentés Avoir son materiel</p>	<p>18h30 RUN FRACTIONNE - VMA - SPECIFIQUE 1 H 30 Tous niveaux</p>	<p>18h45 NORDIC DYNAMIC 1h30</p> <p>Réservé aux expérimentés Avoir son materiel</p>	<p>18h COOL' RUN 45' à + encadré ou en autonomie avec conseil coach (Urbain / Nature) Tous niveaux</p>	 <p>FLEXIBILITY PROGRAM TRAINING</p> <p>CIRCUIT TRAINING</p> <p>SANTÉ REMISE EN FORME TRAINING</p> <p>NORDIC TRAINING</p> <p>URBAN RUN TRAINING</p> <p>COACH Athlé Santé</p> <p>SPORTEZ VOUS BIEN ! SANDRINE BARNICH 06.99.33.84.08 www.nordicwalking-attitude.fr</p>	
 <p>By N.W.A</p>	<p>18 h 30 EASY RUN + PPG 45' à 1h Tous niveaux</p>	<p>19h15 PILA' BDOS STRETCH Tous niveaux TAPIS PERSO</p>				