PLANNING N.W.A CÔTE BLEUE 2024 - 2025

www.nordicwalking-attitude.fr & www.trail-la-calanquaise.com

Planning de début de saison: **EVOLUTIF** en fonction du besoin de chaque groupe ! **Horaire adapté l'été !**

Dimanche 13 Avril 2025

LA CALANQUAISE

Inscription sur **KMS**.*fr*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h - 11 h 2h **NORDIC** TONIC **NORDIC** BIEN-ÊTRE & **SANTÉ**			**9h - 10h30 1h30** **NORDIC** TONIC à DYNAMIC **NORDIC & M Sportive** BIEN-ÊTRE		**9 h - 11 h 2h** **NORDIC** DYNAMIC / COMPETITION **NORDIC & Marche Sportive** TONIC & BIEN-ÊTRE **SANTE**	**8h30 et 9h** **RUN NATURE** **&** **TRAIL CÔTE BLEUE** **Niv Interm & confirm** **modulable de 1H à 2h+++** Selon besoin des groupes
18h30-19H45 1h15 **RUN"FIT** RUN + PPG - URBAN'TRAINNING - HIT - TABBATA-GAINAGE… **TOUS NIVEAUX** dont débutants		**18h30- 20h 1h30** **RUN** FRACTIONNE - VMA - SPECIFIQUE **TOUS NIVEAUX** dont débutants	**11h - 12h 1h** **RENFO MUSCULAIRE** Doux et séances variées RENFO - GAINAGE - ABDOS- **PILATES- STRETCH** **TOUS NIVEAUX**			
20 h à 21h 1h **PILAT'AB'DOS** **STRETCH** **Tous niveaux**	**18h45- 20h15 1h30** **NORDIC & Marche Sportive** TONIC à DYNAMIC Réservé aux expérimentés Avoir son materiel ---------- **NORDIC** BIEN-ÊTRE	**18h30 1h15 à1h30** **COND. PHYSIQUE** **FIT' Walk and RUN** **Séances variées** RENFO-CARDIO- GAINAGE-ABDOS - ETIREMENTS **TOUS NIVEAUX**	**18h45- 20h15 1h30** **NORDIC & Marche Sportive** TONIC **NORDIC** DYNAMIC / COMPETiTION	**18h30 (ou 18h45 à définir) 1h** **New COOL RUN** **(Urbain / Nature)** Gr de 5 minimum **TOUS NIVEAUX** dont débutants		

Le WEEK-END

Proposition divers
EVENEMENTS & COMPETITIONS

Au Printemps

Stage Sportif en SARDAIGNE

SANDRINE
Coach Athlé Santé
Coordinatrice de l'équipe d'encadrement
TEL 06 99 33 84 08
sandrinebarnich@free.fr

Sportez vous bien !