



Nordic Yoga®



# Planning des séances CJF Athlé Forme Santé

Période du 2 Septembre au 3 Novembre 2024

JOURS	HEURES	ACTIVITES	LIEUX DE RDV	COACHS
LUNDI	15h-16h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire	Forêt d'Orléans, parking dans l'allée Goumiers	Mateja
	18h30-20h	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé/compétition	Parc de Charbonnière	Patrick, Cédric
MARDI	10h-11h30	MARCHE NORDIQUE Doux et Intermédiaire	Parc de Charbonnière	Mateja, Cédric
	15h30-16h30	PILATES	Salle de danse, gymnase Guy Moquet	Mateja
	18h30-20h00	NORDIC'FIT	Stade athlétisme Michel Bernard, Fleury	Mateja
MERCREDI	10h-11h30	RUNNING'FIT	Parc de Charbonnière	Patrick
	15h00-16h15	NORDIC YOGA	Parc de Charbonnière	Mateja
	18h30-20h	MARCHE NORDIQUE Confirmé et compétition	Forêt d'Orléans, parking dans l'allée Goumiers	Guyléne
JEUDI	11h15-12h15	REMISE EN FORME	Salle de danse, gymnase Guy Moquet, 105 Rue des Fossés à Fleury ou stade d'athlétisme	Cédric
	18h30-20h00	MARCHE NORDIQUE Doux	Parc de Charbonnière	Cédric
	18h30-20h00	RUNNING'FIT	Stade athlétisme Michel Bernard, Fleury	Patrick
VENDREDI	10h-11h30	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire et confirmé	Forêt d'Orléans, parking dans l'allée Goumiers	Mateja, Cédric
SAMEDI	9h-10h	REMISE EN FORME	Salle de danse, gymnase Guy Moquet, 105 Rue des Fossés à Fleury ou stade d'athlétisme	Cédric
	10h30-12h	MARCHE NORDIQUE Intermédiaire	Parc de Charbonnière	Cédric

Le lieu des marches varie tous les 2 mois.

**NIVEAUX :** Doux : 4,5 à 5,5 km/h, Intermédiaire : 5,5 à 6,5 km/h, Confirmé : >6,5 km/h Compétition performance

**CONTACT :** MATEJA 06 38 24 27 05, CÉDRIC 06 61 63 16 4 , PATRICK 07 60 38 63 21, GUYLENE 07 81 33 27 15