



Planning de la Section Santé Loisirs - SAISON 2023 / 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
Marche Nordique (MN)	Beaujolais matin		Beaujolais matin		Beaujolais matin
Accompagnement Running (AR)		Villefranche soir		Villefranche soir	
Remise en Forme (RM) (gymnase)	Belleville soir	Villefranche midi		Villefranche midi	
Condition Physique (CP) (stade)			Belleville soir		

Marche Nordique	Lundi de 10h à 11h30 Mercredi de 8h30 à 11h30 Samedi de 9h00 à 12h00	1 groupe le Lundi 2 groupes d'1h30 le Merc et le Sam (débutant & confirmé) voir Blog
Accompagnement Running	Mardi de 17h30 à 18h45... Mardi de ...18h45 à 20h00 Jeudi de 17h30 à 18h45 ... Jeudi ...18h45 à 20h00	Villefranche (Stade le mouton) Sorties sur route possible – voir Blog
Remise en Forme	Lundi de 17h30 à 19h30 Mardi de 12h15 à 13h15 Jeudi de 12h15 à 13h15	Belleville (Salle Marc Julien) 2 fois 1h Villefranche (Gymnase le Garet) Villefranche (Gymnase le Garet)
Condition Physique	Mercredi de 18h30 à 19h30	Belleville (Stade)

Renseignements : Renaud Jaillardon 07-70-96-20-80