

	Leïla	e-mail : boudraaleïla@gmail.com Téléphone : 06 52 17 16 28							
	Rony	e-mail : ronynorev@gmail.com Téléphone : 07 77 67 63 69	Les séances du lundi seront consacrées à l'endurance commençant par 10 minutes d'échauffement et terminant par 10 minutes d'assouplissement.	Les séances du mercredi seront consacrées à la condition physique : renforcement musculaire en circuit training, tobato à visée cardio (exercices enchaînés sans temps de repos dans la série), technique de marche, souplesse.					
	Thomas	rochette.thomas34@gmail.com							
Programme marche nordique									
							samedi 28 octobre	dimanche 29 octobre	
horaire							Horaires : 10h45 à 12h15		
lieu							Parcours Circuit la Fontanoride / Rdv : devant la MJC de Teyran		
coach							Thomas		
	lundi 30 octobre	mardi 31 octobre	mercredi 1 novembre	jeudi 2 novembre	vendredi 3 novembre	samedi 4 novembre	dimanche 5 novembre		
horaire						Horaires : 10h45 à 12h15			
lieu						Les Matelles / Rdv parking La Coloc proche Parc de loisir.			
coach						Thomas			
	lundi 6 novembre	mardi 7 novembre	mercredi 8 novembre	jeudi 9 novembre	vendredi 10 novembre	samedi 11 novembre	dimanche 12 novembre		
horaire	18h30-20h		12h-13h30		14h00 à 15h30	Horaires : 10h45 à 12h15			
lieu	Jardins partagés Malbosc, RDV Parking école maternelle F.Mitterrand		Domaine d'Ô, RDV Parking sud derrière le théâtre		Parc du Château d'Ô RDV au Parking Sud du Parc du Château d'Ô	Lac du Crès / Rdv parking en bas du lac			
coach	Rony		Rony		Leïla	Thomas			
	lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	mercredi 15 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre	samedi 18 novembre	dimanche 19 novembre		
horaire	18h30-20h		12h-13h30		14h00 à 15h30	Horaires : 10h45 à 12h15			
lieu	Bois de Montmaur, RDV Parking face au zoo de Lunaret		Jardins partagés Malbosc, RDV Parking école maternelle F.Mitterrand		Parc du Château d'Ô RDV au Parking Sud du Parc du Château d'Ô	Le piquet St Gely du Fesc / Rdv plateau St Gely			
coach	Rony		Rony		Leïla	Thomas			
	lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	mercredi 22 novembre	jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre	samedi 25 novembre	dimanche 26 novembre		
horaire	18h30-20h		12h-13h30		14h00 à 15h30	Horaires : 10h45 à 12h15			
lieu	Jardins partagés Malbosc, RDV Parking école maternelle F.Mitterrand		Berges de la Mosson, RDV Entrée du lac des Garrigues		Parc du Château d'Ô RDV au Parking Sud du Parc du Château d'Ô	Sentier des Schmakroums Clapiers / / Rdv : parking Sentier des Schmakroums (le long de la rue romarin)			
coach	Rony		Rony		Leïla	Thomas			
	lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	mercredi 29 novembre	jeudi 30 novembre					
horaire	18h30-20h		12h-13h30						
lieu	Agropolis, RDV Parking Agropolis- Rives du Lez		Domaine d'Ô, RDV Parking sud derrière le théâtre						
coach	Rony		Rony						