

Planning Entraînements RCN Section Clisson - Saison 2022/2023

ATHLETISME COMPETITION										
	Catégories	Initiateur Référent	Aides Initiateurs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filière Découverte	PO	Marilou.G/Arina.U	Parents					18h30-20h		
Filière Compétition Jeunes	BE	Maxime.R				14h-15h30		18h30-20h		
	MI	Maxime.R				15h30-17h				
Filière Compétition Spécialité	Demi-Fond (Mi et Ca+)	François.B			18h30-20h			20h-21h30		10h-11h30
	Sprint (Mi et Ca+)	Antoine.R			18h30-20h			20h-21h30		
	Sauts Horizontaux (Mi et Ca+)							20h-21h30		
	Lancers (Mi et Ca+)	Patrick.M				14h30-16h				
ATHLETISME RUNNING										
Running				Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					19h-20h30		19h-20h30			10h-12h hiver 9 h-11h été
					Team bénévoles		Team bénévoles		Team bénévoles	
ATHLETISME FORME SANTE BIEN-ETRE										
Marche nordique loisirs				Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				18h30-20h		9h30-11h		18h45-20h15	9h30-11h	
				Elie		Philippe M		Philippe M	Laurence R & Philippe M	
Condition physique loisirs				Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						19h30-20h30 à Thouaré				
						Louis				
Marche nordique allure douce				Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				14h-15h30	9h30-11h		11h30-13h	14h-15h30		
				Elie	Nicolas		Nicolas	Charline		
				Secteur Saint-Julien	Secteur St-Sébastien/Ste-Luce sur Loire		Secteur Saint-Sébastien	Secteur Vertou/Beautour		

Les plannings sont susceptibles d'être modifiés en septembre Merci pour votre compréhension

- Les marcheurs peuvent marcher tous les jours dans toutes les sections du RCN
- Horaires & lieux sur le site internet du RCN, www.rcnantais.fr Rubrique Athlé Santé Loisir, Marche Nordique, Horaires