

## Planning Entraînements RCN Section Vallet - Saison 2022/2023

### ATHLETISME COMPETITION

	Catégories	Initiateur Référent	Aides Initiateurs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filière Découverte	EA/PO	Céline.C	Christophe.C/ Charlie.R / Larisa.M			16h-17h30				
Filière Compétition Jeunes	BE	Céline.C	Antoine.R/Patrick.M			17h30-19h		17h30-19h		
	MI	Céline.C	Antoine.R / Patrick.M			17h30-19h		17h30-19h		
Filière Compétition Spécialité	Demi-Fond (Mi et Ca+)	Larissa.H		19h-20h30		19h-20h30		19h-20h30		
	Sprint (Mi et Ca+)	Jeremy.R	Antoine.R	19h-20h30		18h30-20h30		19h-20h30	10h-11h30	
	EC (Mi et Ca+)	Antoine.R	Patrick.M	19h-20h30		18h30-20h30		19h-20h30	10h-11h30	
	Translation (Mi et Ca+)	Patrick.M		19h-20h30						

### ATHLETISME RUNNING

Running	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			19h-20h30		18h45-20h15		
		Johan			Michel		

### ATHLETISME FORME SANTE BIEN-ETRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Marche nordique loisirs		18h45-20h15				9h30-11h	
		Johan				Johan/Nicolas/bénévoles	
Condition physique loisirs			19h30-20h30 à Thouaré				
			Louis				
Marche nordique allure douce	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](http://www.rcnantais.fr) Rubrique Athlé Santé Loisir, Marche Nordique, Horaires