

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

### ATHLETISME COMPETITION

	Catégories	Initiateur Référent	Aides Initiateurs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filière Découverte	EA/PO	Luc.R	Lucie, Romane, Louise, Charlotte, Cloé, Nathan						10h30-12h	
Filière Compétition Jeunes	BE	Maxime.R		17h30-19h		18h30-20h				
	MI	Maxime.R		19h-20h30						
Filière Compétition Spécialité	Demi- (Mi et Ca+)	Luc.R		18h30-20h		18h30-20h		18h30-20h		
	Sprint (Mi et Ca+)	Xavier.C			18h30-20h			18h30-20h		10h15-12h

### ATHLETISME RUNNING

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Running		18h30-20h			18h30-20h		9h30-11h
		Sylviane , Manu, Francis, Mélissa, Laurence			Sylviane , Manu, Francis, Mélissa, Laurence		Mélissa

### ATHLETISME FORME SANTE BIEN-ETRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Marche nordique loisirs		9h30-11h	18h30-20h			9h30-11h	
		Johan	Elie			Johan/ Charline/François/ Pierre & Bernard	
Condition physique loisirs			19h30-20h30 à Thouaré				
			Louis				
Marche nordique allure douce							
	14h-15h30	9h30-11h		11h30-13h	14h-15h30		9h30-11h
	Elie	Nicolas		Nicolas	Charline		Team
	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