



PLANNING DES ENTRAINEMENTS 2018-2019
DE L'ATHLE SANTE / MARCHE NORDIQUE

JOURS	LIEUX	HORAIRES	CATEGORIES	SPECIALITES	ENCADREMENT
MARDI	Plage de Rochebonne (Marée basse), Parc de La Briantais (Marée haute)	9h30-10h30	Adultes	Marche Nordique	Régis QUERARD et Jean-Pierre SIMONNOT
	Salle de Marville SAINT-MALO	12h30-13h30		Préparation Physique Générale	Régis QUERARD
	Salle de Marville SAINT-MALO	18h00-19h30		Accompagnement Running	Daniel BOURQUIN
MERCREDI	Salle de Marville SAINT-MALO	19h30-20h30	Adultes	Préparation Physique Générale	Régis QUERARD
JEUDI	Plage de Rochebonne (Marée basse), Parc de La Briantais (Marée haute)	9h30-10h30	Adultes	Marche Nordique	Régis QUERARD et Jean-Pierre SIMONNOT
VENDREDI	Stade de Marville SAINT-MALO	13h00-14h00	Adultes	Préparation Physique Générale	Régis QUERARD
		18h00-19h30	Adultes	Accompagnement Running	Jean-Pierre SIMONNOT
SAMEDI	Plage de Rochebonne	13h30-15h00	Adultes	Marche Nordique	Laurence BOURRY et Pierre BENOITON
DIMANCHE	Site naturel (Cf. l'encadrant)	10h00-12h00	Adultes	Accompagnement Running	Daniel BOURQUIN