

Saint Jean de Monts Vendée Triathlon, athlétisme, Canicross

Section Marche Nordique

	Activités	Horaires	Lieux	Publics	Educateurs
Lundi	Marche Nordique	9h30-11h00	Variable	Adulte	Fabienne
Mardi	Renforcement musculaire	12h45-13h45	Salle Milcendeau	Adulte	Fabienne
Mercredi	Marche Nordique Cardio/renfo	18h30-20h00	Place du 8 mai Bd Leclerc	Adulte	Fabienne
Vendredi	PPG	7h30-8h30	Wefit	Adulte	Valentin
	Marche Nordique Technique et Cardio	18h30-20h00 tous les 15 jours	Stade d'Athlétisme	Adulte	Benoit
Samedi	Marche Nordique	1 fois par mois Séance longue	Variable	Adulte	Fabienne
Dimanche	Marche Nordique	9h30-11h00	Variable	Adulte	Fabienne Benoit

⚠ Rendez-vous 15 minutes avant le début de la séance. Chaque séance sera ajustée avec des variantes en fonction des contraintes rencontrées. ⚠