

Saint Jean de Monts Vendée Triathlon, athlétisme, Canicross

Section Athlétisme adultes

	Activités	Horaires	Lieux	Publics	Educateurs
Lundi	Marche Nordique Sport-santé	9h30-11h00	Variable	Adulte	Fabienne
Mardi	Athlé Loisir	10h30-12h00	Stade athlé	Adulte	Valentin
	Renforcement musculaire	12h45-13h45	Salle Milcendeau	Adulte	Fabienne
	CAP	18h30-20h00	Stade athlé	Espoir et +	Michel
Mercredi	Spé Athlé	17h30-19h30	Stade athlé	Cadet et +	Valentin
	Marche Nordique Cardio-renfo	18h30-20h00	Place du 8 mai Bd Leclerc	Adulte	Fabienne
Jeudi	CAP : Loisirs	18h30-19h45	Stade athlé	Adultes	Mickaël
Vendredi	PPG	7h30-8h30	Wefit	Adulte	Valentin
	Spé Athlé	18h30-20h00	Stade athlé	Cadet et +	Valentin
	Marche Nordique Techno-cardio	18h30-20h00	Stade athlé	Adultes	Benoit
Samedi	CAP	10h00-12h00	Stade athlé	Cadet et +	Michel
	Spé Athlé	10h00-12h00	Stade athlé	Minime et +	Valentin
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. ⚠