

N.W.A



PLANNING N.W.A CÔTE BLEUE 2023 - 2024

www.nordicwalking-attitude.fr & www.trail-la-calanquaise.com

Planning de début de saison: **EVOLUTIF** en fonction des besoins des groupes ! **Horaires adaptés l'été !**



Dimanche 14 Avril 2024

LA CALANQUAISE

Inscription sur KMS.fr

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Dimanche
9 h - 11 h 2h NORDIC DYNAMIC NORDIC BIEN-ÊTRE niveau TONIC		9h - 10h30 1h30 NORDIC & Marche Sportive BIEN-ÊTRE niveau TONIC NORDIC BIEN-ÊTRE niveau SANTÉ	9h - 10h30 1h30 NORDIC DYNAMIC NORDIC & M Sportive BIEN-ÊTRE niveau TONIC	9 h - 11 h 2h NORDIC DYNAMIC / COMPETITION NORDIC & Marche Sportive BIEN-ÊTRE niveau TONIC	8h30 et 9h RUN TRAIL CÔTE BLEUE Niv Interm & confirmé modulable de 1H à 2h+++ Selon besoin des groupes
18h30-19h45 1h15 RUN"FIT RUN + PPG - URBAN TRAINING - HIT - TABBATA-GAINAGE... TOUS NIVEAUX dont débutants		18h30- 20h 1h30 RUN FRACTIONNE - VMA - SPECIFIQUE TOUS NIVEAUX dont débutants	11h - 12h 1h RENFO MUSCULAIRE Doux et séances variées RENFO - GAINAGE - ABDOS- PILATES- STRETCH TOUS NIVEAUX	Le Week-End proposition COMPÉTITIONS / ÉVÉNEMENTS Au Printemps STAGE Sportif en SARDAIGNE	
20 h à 21h 1h PILAT'AB'DOS STRETCH Tous niveaux	18h45- 20h15 1h30 NORDIC & Marche Sportive DYNAMIC Réservé aux expérimentés Avoir son matériel	New 18h45 - 20h 1h15 COND. PHYSIQUE FIT' Walk and Run Séances variées RENFO-CARDIO- GAINAGE-ABDOS - ETIREMENTS TOUS NIVEAUX	18h45- 20h15 1h30 NORDIC & Marche Sportive TONIC NORDIC DYNAMIC / COMPETITION		

COACH
ATHLÉ
SANTÉ



SANDRINE
Coach Athlé Santé
Coordinatrice de l'équipe d'encadrement
(6 encadrants formés + 1 stagiaire Bpjeps APT)
TEL 06 99 33 84 08
sandrinebarnich@free.fr

Sportez vous bien !