

# PLANNING N.W.A CÔTE BLEUE 2018 - 2019

TOUS PUBLICS dès 14 ans

\* sous réserve de petites modifications d'après rentrée

\* Vie du Club : Selon les besoins, différentes activités sont proposées et communiquées aux adhérents tout au long de la saison : virées, sorties à thème, séances supplémentaires, déplacements encadrés sur certains Evènements ...

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>9 h NORDIC</p> <p>TONIC 2h</p> <hr/> <p>SPORTIF 2h</p>	<p>9 h NORDIC</p> <p>SANTE / OXYGENE 1h30</p> <hr/> <p>TONIC 1h30</p>		<p>9 h NORDIC</p> <p>OXYGENE à TONIC 2h</p> <hr/> <p>TONIC à SPORTIF 1h45 à 2h</p>		<p>9h NORDIC</p> <p>SPORTIF 2h</p> <hr/> <p>OXYG à TONIC 1h45</p>	<p>9 h RUN / TRAIL CÔTE BLEUE</p> <p>Periode Estival : Horaire adapté</p> <p>Spécif - Longue Sortie</p> <p>Niv Interm &amp; confirmé modulable 1H à 2h+++</p>
			<p>12h15</p> <p>COND. PHYSIQUE</p> <p>Séance variées &amp; Modulaire 1h à 1h15</p> <p>* RENFO MUSCULAIRE - CARDIO - GAINAGE - EQUILIBRE (50mn)</p> <p>* ASSOULISSEMENTS (25mn)</p>			
<p>14h à 18h15</p> <p>PERMANENCE TELEPHONIQUE</p> <p>06 99 33 84 08</p>			<p>14h à 18h15</p> <p>PERMANENCE TELEPHONIQUE</p> <p>06 99 33 84 08</p> <p>Conseils Coaching sur Rdv à partir de 14h</p>			
<p>18 h 30 RUN</p> <p>URBAN TRAINING PPG - HIT-TABBATA... ou EASY RUN Etirements Assouplissement</p> <p>1h30</p> <p>Tous niveaux &amp; Ados</p>	<p>18 h 30 NORDIC</p> <p>TONIC</p> <p>1h30</p> <p>Réservé aux expérimentés limité à 15 pers.</p>	<p>18 h 30 RUN</p> <p>FRACTIONNE - VMA - SPECIFIQUE</p> <p>30' à 1h30</p> <p>Tous niveaux &amp; Ados</p>	<p>18 h 45 NORDIC</p> <p>TONIC à SPORTIF</p> <p>1h30</p>	<p>18 h 45 RUN</p> <p>COOL' RUNNING rdv non encadré</p> <p>modulable 45'</p> <p>Tous niv (mineur Accompagné d'1 Adulte)</p>		<p>Evènements Week.End NORDIC RUNNING TRAIL</p>