

PLANNING

LUNDI

Marche Nordique

9h - 11H



Lieux Variables,
voir agenda

Régis

**Running
Condition Physique**

19h - 20h30



Foyer ASA, hippodrome
(accès à pied depuis le parking)

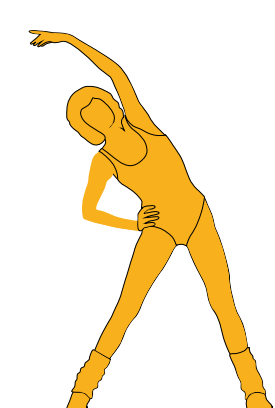
Matthieu

Pilates

19h30 - 20h15



Stretching
20h15-20h45



Salle Puer,
Garibaldi, Aix

Régis

MARDI

Marche Nordique

18h30 - 20h



Hippodrome
1x/mois nouveau lieu

Matthieu

Trail

19h - 20h30



Aix et alentours

Pauline

Zumba

20h- 21h



École Primaire Mery
SUR RÉSERVATION*

Caroline

MERCREDI

Marche Nordique

9h30 - 11H



Lieux Variables,
voir agenda

Matthieu

**L'afterwork des
parents
Run, Renfo & pilates**

17h - 18h15



Stade Forestier

Laetitia

**Running VMA
Prépa 10km**

19h - 20h



Stade Forestier

Sam

JEUDI

**Total Body
Conditioning***

9h20 - 10h20



Salle du Crêt
Sonnaz

Régis

**Renfo / Multisports
Adulte + LUNDI**

19h30 - 21h



École Primaire Mery
SUR RÉSERVATION*

Alexis

Cross Training
20h - 21h



Espace Puer Garibaldi
Stade Forestier en juin

Sam

VENDREDI



SAMEDI

Trail

2x/mois



Horaires et
lieux variables

Pauline

Marche Nordique

1x/mois



Horaires et
lieux variables

Pauline

**Running
Condition Physique**

18h30 - 19h45



Stade Forestier

Matthieu

Pastilles de niveau



Très facile



Facile



Moyen



Difficile



Très difficile