

Activités, lieux et horaires

Athlétisme à Noyal sur Vilaine, stade Paul Ricard			
Athlétisme Cadets et +	Lundi	18:00	20:00
Lancer, cross ou sauts Benjamins et +	Mardi	18:00	19:15
Musculation Athlétisme Cadets et +	Mercredi	17:30	19:15
Athlétisme Minimes et +	Jeudi	18:30	20:00
Athlétisme Eveils	Samedi	10:00	11:30
Athlétisme Poussins à Masters	Samedi	10:00	12:00
Athlétisme à Nouvoitou, stade de Nouvoitou			
Athlétisme Eveils, Poussins, Benjamins	Mercredi	14:00	16:00
Athlétisme Minimes	Mercredi	14:00	16:00
Préparation Physique Générale	Mercredi	19:00	20:00
Marche nordique			
Marche Nordique (Début de la séance ¼ heure plus tard)	Mardi	09:00	11:00
	Mardi	18:30	20:45
	Jeudi	09:00	11:00
	Jeudi	18:30	20:45
	Samedi	09:00	11:15
Running			
à Noyal Sur Vilaine	Mardi	18:30	20:00
	Jeudi	18:30	20:00
	Samedi	10:00	12:00
	Dimanche	09:00	11:00
à Nouvoitou	Mardi	19:00	20:30
	Jeudi	19:00	20:30
Trail			
à Nouvoitou	Samedi	10:00	11:30
à Noyal Sur Vilaine	Samedi	09:45	11:45
Fitness à Noyal Sur Vilaine, salle des Korrigans			
Pilates	Lundi	18:30	19:30
	Mardi	18:30	19:30
Renforcement musculaire	Mardi	19:45	20:45
Circuit training	Jeudi	19:45	20:45