

03 HORAIRES & LIEUX

NOYAL-SUR-VILAINE

Athlétisme sur stade : Stade Paul Ricard

Cadets et +	Lun 18:00–20:00
Lancer / cross / sauts · Benjamins+	Mar 18:00–19:15
Musculation · Cadets et +	Mer 17:30–19:15
Minimes et +	Jeu 18:30–20:00
Éveils	Sam 10:00–11:30
Poussins à Masters	Sam 10:00–12:00

Marche Nordique

Début ¼ h plus tard

Séance	Mar 09:00–11:00
Séance	Mar 18:30–20:45
Séance	Jeu 09:00–11:00
Séance	Jeu 18:30–20:45
Séance	Sam 09:00–11:15

Running : hors stade

Séance	Mar 18:30–20:00
Séance	Jeu 18:30–20:00
Séance	Sam 10:00–12:00
Séance	Dim 09:00–11:00

Trail

Séance	Sam 09:45–11:45
--------	-----------------

Fitness : Salle des Korrigans

Pilates	Lun 18:30–19:30
Pilates	Mar 18:30–19:30
Renforcement musculaire	Mar 19:45–20:45
Circuit training	Jeu 19:45–20:45

NOUVOITOU

Athlétisme sur stade : Parc des sports Joseph Brossault

Éveils, Poussins, Benjamins	Mer 14:00–16:00
Minimes	Mer 14:00–16:00

Running : hors stade

Séance	Mar 18:30–20:00
Séance	Mar 19:30–21:00
Séance	Jeu 19:00–20:30

Trail

Séance	Sam 10:00–11:30
--------	-----------------

Fitness : Préparation Physique Générale

Séance	Mer 19:00–20:00
--------	-----------------