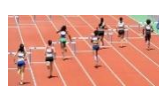


Jours d'entraînement	Catégories	Horaires
Lundi	• Marche nordique 	• 8H45 (départ du stade)
Mardi	• Adultes 	• 18H30 échauffement et séance encadrée
Mercredi	• Exceptionnellement Benjamins / Minimes  • Running Loisirs  • Marche Nordique 	• 17H-18H30 • 18H15-20H • 18H30-20H (QR code du planning) 
Jeudi	• Adultes 	• 18H30 : séance spécifique
Vendredi	• Marche Nordique 	• 9H-11H
Samedi	• Running Loisirs 	• 10H-12H (sortie sans encadrant)
 Reprise Eveil Athlé / Poussins (U10 et U12) le mercredi 10/09 (14H15-15H45)		

A partir du 8 septembre et pour toute la saison :

Jours d'entraînement	Catégories	Horaires
Lundi	• Marche nordique 	• 8H45 (départ du stade)
Mardi	• En Seconde, 1 ^{ère} ou Term au Lycée ND de la Tourtelière • Benjamins / Minimes  • Adultes 	• 15H30-17H : Athlé Académie en partenariat avec le lycée ND de la Tourtelière • 17H30–18H50 (pour catégories U14 et U16) • 18H30 échauffement et séance encadrée spécifique à 19H (avec « prise en main de l'entraînement » par Damien : exercices de mobilité, éducatifs... et séance)
Mercredi	• Eveil Athlé / Poussins  • Running Loisirs  • Marche Nordique 	• 14H15– 15H45 • 18H15-20H • 18H30-20H (QR code du planning) 
Jeudi	• U14 et U16 Benjamins / Minimes / Cadets  • Adultes 	• 17H30–19H pour des séances spécifiques à la compétition des U14 et U16 • 18H30 : séance spécifique
Vendredi	• Marche Nordique 	• 9H-11H
Samedi	• Running Loisirs 	• 10H-12H (sortie sans encadrant)

Belle saison à tous !