

**SEANCES TOP FORME ET SPORTIF - CYCLE 5 - DU 23 AVRIL AU 30 JUIN 2019**

**ATTENTION pas de séances les jours fériés et pont : 22/04 ; 1/05 ; 8/05 ; 30/05 ; 31/05 ; 1/06 ; 10/06 2019**

HEURE/JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<b>MATINEE</b>	séance sportif longue distance Oberhausbergen 9H00 12H00 <i>Jpierre</i>	séance Top forme Lingolsheim 9H15 10H45 <i>Laetitia</i>	séance Top forme Orangerie 9H30 11H00 <i>Laetitia</i>	séance Top forme Lingolsheim 9H30 11H00 <i>Franck</i>	Séance Top forme Oberhausbergen 9H30 11H00 <i>Laetitia</i>	séance Top forme et Sportif Oberhausbergen (2 groupes) 9H45 11H45 <i>Franck</i>
	Séance Top forme <b>Mundolsheim</b> 9H30 11H00 <i>Franck</i> <i>Orangerie</i> 9H45 11H15 <i>Laetitia</i>				séance Top forme Orangerie 10H15 11H45 <i>Franck</i>	<b>nouveauté :</b> <b>NORDIC LONGUE DISTANCE</b> <b>uniquement les</b> <b>18 mai ; 25 mai ; 15 juin</b> 9h00 11h30 <i>Jpierre</i>
<b>APRES-MIDI</b>			Séance Top forme Oberhausbergen <b>24 avril</b> Jardin 2 Rives <b>15 mai</b> Pflimlin <b>22 mai</b> Durbach <b>29 mai</b> Achenheim <b>5 juin</b> Pourtalès <b>12 juin</b> Mundolsheim <b>19 juin</b> 14H30 16H00 <i>Franck</i>			
<b>SOIREE</b>	Séance sportive et Top forme 18H45 20H15 <i>Boris et Laetitia</i>		séance <b>NORDIC DYNAMIQUE</b> ORANGERIE 18H30 20H00 <i>Franck</i>	séance <b>NORDIC FIT CARDIO</b> <b>Orangerie rdv anneau de jeu</b> <b>24 avril ; 2 mai ; 9 mai ; 16 mai</b> <b>23 mai</b> 18H30 19H30 <i>Franck</i>	séance sportive <b>Oberhausbergen</b> 18H30 20H00 <i>Jpierre</i>	
	<b>29 avril</b> Orangerie <b>6 mai</b> Pourtales <b>13 mai</b> Pourtalès <b>20 mai</b> Pourtalès <b>27 mai</b> Pourtalès <b>3 juin</b> Jardin des 2 Rives <b>17 juin</b> Columbia Schilik		séance Top forme ORANGERIE 18H30 20H00 <i>Boris</i>		séance <b>NORDIC FIT CARDIO</b> <b>Orangerie rdv anneau de jeu</b> <b>7 juin ; 14 juin ; 21 juin</b> 18H30 19H30 <i>Franck</i>	
			séance sportive <b>Oberhausbergen</b> 18H30 20H00 <i>Jpierre</i>			

**Chaque semaine du cycle une thématique de travail différente** : 23 au 27 avril marche de reprise + cardio long ; 29 avril au 4 mai nordic dynamique ; 6 au 11 mai renforcement musculaire avec matériel et/ou cardio ludique ; 13 au 18 mai technique ; 20 au 25 mai balade nordique ; 27 28 29 mai cardio court et/ou long ; 3 au 8 juin technique ; 11 au 15 juin nordic fit dans une balade ; 17 au 22 juin balade nordique ; 24 au 29 juin sorties délocalisées

**Les différentes sorties délocalisées du 24 au 30 juin 2019 :**

**lundi 24 juin matin 9h30 11h30** Pourtalès (rdv parking au bout de la rue Mélanie) ; **lundi 24 juin soir 18h45 20h45** parc du Heyritz (rdv parking rowing club 9 allée Colette Besson) ;

**mardi 25 juin matin 9h30 11h30** Creps de Strasbourg (rdv sur le parking allée du Sommerhof) ;

**mercredi 26 juin matin + après-midi 9h30 15h00** Durbach (rdv parking stade de la Meinau pour un départ en bus) ;

**mercredi 26 juin soir 18h30 20h30** Creps de Strasbourg (rdv sur le parking allée du Sommerhof) ;

**jeudi 27 juin matin 9h30 11h30** Pont Pflimlin (rdv L98, 77743 Neuried, Allemagne) ;

**vendredi 28 juin matin 9h30 11h30** Lampertheim (rdv parking de l'église) ;

**samedi 29 juin matin : 9h30 11h30** Lampertheim (rdv parking de l'église)

**Les sorties du club ASN67** : **dimanche 28 avril 2019** : sortie au Hohwald (déplacement en bus) ; **dimanche 12 mai 2019** : marche nordique des Courses de Strasbourg 5kms et 9kms ; **samedi 8 juin 2019** : marche nordique et moment festif Quatzenheim (déplacement en bus)