

SEANCES TOP FORME ET SPORTIF - CYCLE 4 - DU 25 FEVRIER AU 7 AVRIL 2019

HEURE/JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATINEE	séance sportif longue distance Oberhausbergen 9H00 12H00 Jpierre	séance Top forme Lingolsheim 9H15 10H45 Laetitia	séance Top forme Orangerie 9H30 11H00 Laetitia	séance Top forme Lingolsheim 9H30 11H00 Franck	Séance Top forme Oberhausbergen 9H30 11H00 Laetitia	séance Top forme Oberhausbergen 9H45 11H45 Franck
	Séance Top forme Oberhausbergen 9H30 11H00 Franck Orangerie 9H45 11H15 Laetitia				séance Top forme Orangerie 10H15 11H45 Franck	séance sportive Oberhausbergen 9H45 11H45 Franck
APRES-MIDI			Séance Top forme Lingolsheim 27 fev Neuhof 6 mars Oberhausbergen 13 mars Jardin 2 Rives 20 mars Pourtalès 27 mars 14H30 16H00 Franck			
SOIREE	* Séance sportive WACKEN 18H45 20H15 Boris		* séance NORDIC DYNAMIQUE ORANGERIE 18H30 20H00 Franck	séance NORDIC FIT CARDIO Orangerie rdv pavillon Joséphine 18H30 19H30 Franck	* séance sportive Oberhausbergen 18H30 20H00 Jpierre	
	* Séance Top forme WACKEN 18H45 20H15 Laetitia		* séance Top forme ORANGERIE 18H30 20H00 Boris			
			* séance sportive Oberhausbergen 18H30 20H00 Jpierre			

* changement de lieu à chaque cycle en fonction de la luminosité et du programme de cycle : concerne les séances du lundi, mercredi et vendredi soir

Les cycles sont les suivants : cycle 4 du 25 février au 7 avril ; cycle 5 du 23 avril au 26 mai ; cycle 6 du 27 mai au 30 juin 2019.

Chaque semaine du cycle une thématique de travail différente : **25 fev au 2 mars** reprise en douceur ; **4 au 9 mars** nordic fit cardio ; **11 au 16 mars** cardio long et/ou endurance longue ; **18 au 23 mars** technique classique + technique sportive (travail de la fréquence et amplitude) ; **25 au 30 mars** nordic dynamique ; **1er au 7 avril sorties**

Les différentes sorties du 1er au 7 avril 2019 :

lundi matin 9h30 11h30 jardin des 2 rives (rdv parking auberge de jeunesse rue des cavaliers) ; **lundi soir 18h45 20h45** jardin des 2 rives (rdv parking auberge de jeunesse rue des cavaliers) ;

mardi matin 9h30 11h30 colline Oberhausbergen (rdv sur le parking en haut de la rue de la colline) ;

mercredi matin 9h30 11h30 Pourtalès (rdv parking au bout de la rue Mélanie) ; **mercredi après midi 14h30 16h30** Pflimlin (rdv L98, 77743 Neuried, Allemagne) ;

mercredi soir 18h30 20h30 colline d'Oberhausbergen (rdv sur le parking en haut de la rue colline) ;

jeudi matin 9h30 11h30 Achenheim (rdv parking salle polyvalente rue d'Holtzheim);

vendredi matin 9h30 11h30 Mundolsheim (rdv parking rue du fort Ducrot) ;

samedi matin : 9h30 11h30 Quatzenheim (rdv parking salle des fêtes rue de l'école)