

PLANNING DES SEANCES CLUB ASN67 - CYCLE 1 - DU 2 SEPTEMBRE AU 19 OCTOBRE 2019

SEANCES BIEN-ETRE ET SANTE SAISON 2019 2020					
HEURE/JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATINEE	séance bien-être Orangerie 9H45 11H00	séance bien-être Lingolsheim 9H00 10H15	séance bien-être Orangerie 9H00 10H15	séance bien-être Lingo 9H30 10H45	NORDIC FIT Orangerie bien-être 9H00 10H00
			séance bien-être Meinau 10H45 12H00		séance santé Orangerie 10H15 11H15
APREM	séance Santé Orangerie 14H30 15H30	séance Santé Citadelle 14H30 15H30			

SEANCES TOP FORME/SPORTIF/COMPETITION SAISON 2019 2020						
HEURE/JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATINEE	balade nordique Mundo 9H30 11H00	séance Top forme Lingo 9H00 10H30	séance top forme Orangerie 9H30 11H00	séance top forme Lingo 9H30 11H00	NORDIC FIT Orangerie top forme 9H00 10H00	séance top forme Ober 9H45 11H45
	Séance top forme Orangerie 9H45 11H15				Séance top forme Ober 9H30 11H00	séance sportive Ober 9H45 11H45
APREM			balade nordique lieux variables 14H30 16H30 *			
SOIREE	balade nordique cycle 1 Pourtalès 18H45 20H15 TOUS NIVEAUX		séance top forme dynamique Citadelle 18H30 20H00	NORDIC FIT CARDIO oran 18H30 19H30	séance compétition Ober 18H30 20H00	
			séance compétition Ober 18H30 20H00			

Les cycles sont les suivants : cycle 1 du 2 septembre au 19 octobre ; cycle 2 du 4 novembre au 21 décembre ; cycle 3 du 6 janvier au 15 février ; cycle 4 du 2 mars au jeudi 9 avril ; cycle 5 du 27 avril au 27 juin ;

Chaque semaine du cycle une thématique de travail différente : sem. 36 reprise en douceur ; sem. 37 renfo musculaire avec matériel ; sem.38 technique ; sem. 39 endurance longue ; sem. 40 renforcement avec matériel ; sem. 41 cardio ; **sem. 42 cette semaine là, toutes les séances seront transformées en sorties délocalisées** - planning transmis 15 jours avant !

* **Lieux des sorties du mercredi de 14h30 à 16h30** : le 4/09 Oberhausbergen (rdv en haut de la rue de la colline) ; le 11/09 Jardin des 2 rives (rdv parking rue des cavaliers) ; le 18/09 Mundolsheim (rdv rue du fort Ducrot) ; le 25/09 Portalès (rdv rue Mélanie) ; le 2/10 Achenheim (rdv parking salle polyvalente rue d'Holtzheim) ; le 9/10 Jardin des 2 rives (rdv parking rue des cavaliers) ; le 16/10 lieu encore à définir.