

PLANNING 2020 2021 - CYCLE 1

SEANCES BIEN-ETRE SAISON 2020 2021					
HEURE/JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
MATIN	séance bien-être Orangerie 8H45 10H00	séance bien-être Lingolsheim 8H45 10H00	séance bien-être Orangerie 8H45 10H00	séance bien-être Lingolsheim 8H45 10H00	NORDIC FIT MIXTE Orangerie 8H45 9H45
	séance bien-être Orangerie 10H00 11H15	séance bien-être Lingolsheim 10H00 11H15	séance bien-être Meinau 10H45 12H00	séance bien-être Lingolsheim 10H00 11H15	NORDIC FIT MIXTE Orangerie 10H00 11H00
APREM			Nouvelle séance Bien-être Citadelle 17H00 18H15		

PROPOSITION SEANCES TOP FORME/SPORTIF/COMPETITION SAISON 2020 2021						
HEURE/JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATIN	balade nordique Mundo 9H30 11H00	séance Top forme Lingo 9H00 10H30	séance top forme Orangerie 10H00 11H30	séance top forme Lingo 10H00 11H30	NORDIC FIT Orangerie MIXTE 8H45 9H45	séance top forme Ober 10H00 11H30
	Séance top forme Orangerie 9H30 11H00				NORDIC FIT Orangerie MIXTE 10H00 11H00	séance sportive Ober 10H00 11H30
					Séance top forme Ober 9H30 11H00	balade "longue distance" Ober 9H00 11H30 ponctuellement (26/09 et 17/10)
APREM			balade nordique Oberhausbergen sem. Paire et Pourtales sem. Impaire 14H00 16H00			
SOIREE	balade nordique cycle 1 Pourtalès 18H45 20H15 TOUS NIVEAUX		séance top forme dynamique Citadelle 18H30 20H00			
			séance compétition Ober 18H30 20H00			

Les cycles sont les suivants : cycle 1 du 31 août au 18 octobre ; cycle 2 du 2 novembre au 20 décembre ; cycle 3 du 4 janvier au 21 février ; cycle 4 du 8 mars au vendredi 25 avril ; cycle 5 du 10 mai au 4 juillet

Chaque semaine du cycle une thématique de travail spécifique sera abordée parmi les suivantes (équilibre, cardio, endurance, renforcement, technique, mémoire). Les coaches établiront un programme en fonction de vos capacités et des contraintes météorologiques. **Il n'y aura pas de séances délocalisées en fin de cycle cette année.**