

PLANNING DES SEANCES CLUB ASN67 - CYCLE 4 - DU 2 MARS AU 09 AVRIL 2020

SEANCES BIEN-ETRE ET SANTE DU 2 MARS AU 09 AVRIL 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 14H45 15H45			

SEANCES TOP FORME/SPORTIF/COMPETITION DU 2 MARS AU 09 AVRIL 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 *			Programme spécial pour les sportifs du samedi : *7/03 technique (Eric) *14/03 cardio court (Claire) *21/03 renfo (Eric) *28/03 sortie longue (Franck) *4/04 cardio (Eric)
SOIREE	balade nordique cycle 1 Wacken 18H45 20H15 TOUS NIVEAUX		séance top forme dynamique Citadelle 18H30 20H00			
			séance compétition Ober 18H30 20H00	NORDIC FIT CARDIO oran 18H30 19H30	séance compétition Ober 18H30 20H00	

Les cycles sont les suivants : cycle 5 du 27 avril au 27 juin ;

Chaque semaine du cycle une thématique de travail différente : semaine 10 reprise en douceur ; sem. 11 renfo avec matériel ; sem.12 nordic fit cardio (ateliers en musique) ; sem. 13 mémoire/équilibre et technique ; sem. 14 cardio ludique court et/ou long ; sem. 15 balade nordique et moment convivial avec changements de lieux qui seront transmis début avril. ATTENTION pas de séances les 10 et 11 avril (week-end de pâques)

* Lieux des sorties du mercredi de 14h30 à 16h30 : le 4/03 Oberhausbergen (rdv en haut de la rue de la colline) ; le 11/03 forêt Illkirch proche du Golf (route du Fort Uhrich - Illkirch) ; le 18/03 Mundolsheim (rdv rue du fort Ducrot) ; le 25/03 Reichstett (rdv sur le parking du plan d'eau Neubiltz) ; le 1/04 Wolfisheim (rdv parking rue du Fort Kléber) ; le 8/04 Neuhoef (rdv parking devant restaurant Oberjaegerhof)