

**PLANNING DES ENTRAINEMENTS
RCN LOIRE DIVATTE 2023-2024**

ATHLETISME COMPÉTITION											
	Discipline	Catégories	Référent	Aides initiateur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filière découverte	Athlétisme	Eveil Athlé / Poussin	David.L	Parents Assistants			18h30 - 20h				
Filière compétition jeunes	Athlétisme	Benjamins	Paul.R	Sebastien.S			18h30 - 20h		18h30 - 20h		
	Athlétisme	Minimes	Etienne.B		17h30 - 19h		16h30 - 18h				
Filière compétition spécialité	Demi-fond	MI, CA, JU	Florent.D			18h45 - 20h15		18h45 - 20h15		10h - 11h30	
	Demi-fond	ES, SE	Stephane.L Benoit.P			18h45 - 20h15		18h45 - 20h15		10h - 11h30	
	Sprint / Haies	MI à CA+	Alain.D			18h30 - 20h	18h30 - 20h		18h30 - 20h		
	Marche athlétique	BE, MI	Chloé.D		18h30 - 20h						
	Lancers	MI2 à CA+	Alain.D					18h30 - 20h			
	Hauteur	BE, MI	Paul.R Sebastien.S			18h30 - 20h 1sem/2					
	Sauts horizontaux	MI à CA+	Etienne.B		19h - 20h30						
Perche	BE à Ca+	Etienne.B			18h30 - 20h						
ATHLETISME RUNNING											
Running					Lundi 19h - 20h30	Mardi 18h45 - 20h15	Mercredi	Jeudi 18h45 - 20h15	Vendredi	Samedi	Dimanche matin sortie groupe
					Catherine Bourbon ts les 15j : renforcement musculaire Salle des Gardes au loroux	Patrice TREMBLAY Gilles PINEAU Catherine BOURBON Anaïs ANDRE Jacques BATARD Coralie ANDRE Marie Claire CHESNEAU Patrick CHOPIN		Patrice TREMBLAY Gilles PINEAU Catherine BOURBON Anaïs ANDRE Jacques BATARD Coralie ANDRE Marie Claire CHESNEAU Patrick CHOPIN			
ATHLETISME SANTÉ LOISIR - MARCHE NORDIQUE LOISIR											
Marche nordique - Allure loisir					Lundi 18h45 - 20h15	Mardi	Mercredi	Jeudi 14h15 - 15h45	Vendredi	Samedi 9h30 - 11h	Dimanche
					Charline			Jean Claude Couillaud Marc André Marc Guillard & tous les 15j Johan Lamy ou Jean		Jean Claude COUILLAUD Marc ANDRE Marc GUILARD	
AUTRES SECTIONS - ATHLÉ SANTÉ LOISIR											
Marche nordique - Allure douce					Lundi 14h - 15h30	Mardi 9h30 - 11h	Mercredi	Jeudi 11h30 - 13h	Vendredi 14h - 15h30	Samedi	Dimanche
					?	Nicolas		Nicolas	Charline		
					Secteur Saint-Julien	Secteur St-Sébastien Ste-Luce sur Loire		Secteur Saint-Sébastien	Secteur Vertou		
Condition physique Loisirs					Lundi 19h - 20h Salle crédit agricole Le Patisseau - Ste Luce	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Les plannings sont susceptibles d'être modifiés en septembre. Merci pour votre compréhension

→ Les marcheurs peuvent marcher tous les jours dans toutes les sections du RCN

→ Marche nordique : Lieux d'entraînement sur le site internet du RCN : www.rcnantais.fr ; Rubrique Athlé Santé Loisir ; Marche Nordique ; Horaires