

**PLANNING DES ENTRAINEMENTS
RCN NANTES 2023-2024**

ATHLETISME COMPÉTITION											
	Discipline	Catégories	Référent	Aides initiateur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filière découverte	Ateliers axés athlétisme	Baby Athlé	Victorine.A Victor.M							10h - 10h45 11h15 - 12h (selon l'âge)	
		Eveil Athlé	Khmaies.A	Athlètes CA+						10h30 - 12h	
		Poussin	Aurélien.D	Patrick.C Athlètes CA+							
Filière compétition jeunes	Athlétisme	Benjamins Minimes	Marine.P Julien.G (coordinateur)	Antoine.S, Thibault.M, Thibault.R, Jean-Yves.P, Parent	17h30 - 19h		17h - 19h				
Filière compétition spécialité	Demi-fond	CA+	Johan.L		18h30 - 20h		18h30 - 20h		18h30 - 20h		
	Sprint	CA+	Damien.H		18h30 - 20h Muscultation		17h - 19h		18h - 20h		10h15 - 12h
		CA+	Florent.B			18h30 - 20h		18h30 - 20h		13h30 - 15h30	
	Marche athlétique	BE à CA+	Jean.N			18h45 - 20h15	18h45 - 20h15		18h45 - 20h15		
	Lancers	CA+	Raffael.D	Aloys.D	18h30 - 20h	18h30 - 20h		18h30 - 20h			
	Sauts horizontaux	CA+	Maxime.R			18h30 - 20h		18h30 - 20h			
	Perche	BE / MI CA+	Etienne.B	Jonathan.R	18h30 - 20h		Ecole de Perche : 14h - 15h30 Peche CA+ : 19h - 20h30		18h30 - 20h	10h30 - 12h	
Hauteur	CA+	?				18h30 - 20h					
EC / Haies	CA+	Julien.G	Patrick.M Etienne.B		18h45 - 20h15	18h30 - 20h30	18h45 - 20h15	18h30 - 20h30	18h - 20h30	10h30 - 12h	
ATHLETISME RUNNING											
Running	Groupe		Référent	Aides initiateur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Compétition					18h45 - 20h15		18h45 - 20h15			
	Trail		Khmaies.A		19h - 20h30		19h - 20h30				2/mois "sortie le week-end"
Loisirs		Khmaies.A			19h - 20h30		19h - 20h30				
ATHLETISME SANTÉ LOISIR - MARCHÉ NORDIQUE LOISIR											
Marche nordique - Allure loisir					Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						9h30 - 11h Vertou	18h30 - 20h Vertou	14h15 - 15h45 Loire Divatte		9h30 - 11h Vertou	
						14h30 - 16h Ste Luce		18h45 - 20h15 Ste Luce			
						18h - 19h30 Nantes					
		18h45 - 20h15 Loire Divatte									
AUTRES SECTIONS - ATHLÉ SANTÉ LOISIR											
Marche nordique - Allure douce					Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					14h - 15h30	9h30 - 11h		11h30 - 13h	14h - 15h30		
					?	Nicolas		Nicolas	Charline		
	Secteur Saint-Julien	Secteur St-Sébastien Ste-Luce sur Loire		Secteur Saint-Sébastien	Secteur Vertou						
Condition physique Loisirs					Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					19h - 20h Salle Crédit agricole Le patisseau - ste Luce						

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