# PLANNING DES ENTRAINEMENTS
# RCN STE LUCE SUR LOIRE 2023-2024

**ATHLETISME COMPÉTITION**

| | Discipline | Catégories | Référent | Aides initiateur | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Filière découverte | Athlétisme | Eveil Athlé (2015/2016 uniquement)/ Poussin | Dominique, Patrick, Gerard | Plusieurs aides initiateurs | | | 17h30 - 19h | | | | |
| Filière compétition jeunes | Athlétisme | Benjamins / Minimes | Remplacant Antoine.R | Jeremy Didier | | 17h30 - 19h | | 17h30 - 19h | | | |
| Filière compétition spécialité | Demi-fond | CA+ | Anthony.G | | 19h - 20h30 | | 19h - 20h30 | 19h - 20h30 | | | |
| | Sprint / Haies / Sauts horizontaux | MI à CA+ | Remplacant Antoine.R | | 19h - 20h30 | 19h - 20h30 | | 19h - 20h30 | | | |

**ATHLETISME RUNNING**

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Running | | 18h45 - 20h15 | | 18h45 - 20h15 | | | |
| | | Team bénévoles | | Johan | | | |

**ATHLETISME SANTÉ LOISIR - MARCHE NORDIQUE LOISIR**

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Marche nordique - Allure loisir | | 14h30 - 16h | | 18h45 - 20h15 | | | |
| | | Nicolas | | Elie | | | |
| | | 18h45 - 20h15 | | | | | |
| | | Clothilde | | | | | |

**AUTRES SECTIONS - ATHLÉ SANTÉ LOISIR**

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Marche nordique - Allure douce | 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 | | |

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Condition physique Loisirs | 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