

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

ATHLETISME COMPÉTITION											
	Discipline	Catégories	Référent	Aides initiateur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filière découverte	Athlétisme	Eveil athlé / Poussin	Céline.C	Jeanne.D Enzo			16h - 17h30				
Filière compétition jeunes	Athlétisme	Benjamins	Céline.C	Patrick.M Remplacant Antoine.R Charles.R			17h30 - 19h		17h30 - 19h		
	Athlétisme	Minimes	Céline.C	Patrick.M Remplacant Antoine.R			17h30 - 19h		17h30 - 19h		
Filière compétition spécialité	Demi-fond	Mi à CA+	Larissa.H		19h - 20h30		19h - 20h30		19h - 20h30		
	EC / Lancers / Sauts	Mi à CA+	Patrick.M		19h - 20h30		19h - 20h30		19h - 20h30		
ATHLETISME RUNNING											
Running					Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
							19h - 20h30		19h - 20h30		
							Johan				
ATHLETISME SANTÉ LOISIR - MARCHE NORDIQUE LOISIR											
Marche nordique - Allure loisir					Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						18h45 - 20h15				9h - 10h30	
						Johan				Johan Nicolas Bénévoles	
AUTRES SECTIONS - ATHLÉ SANTÉ LOISIR											
Marche nordique - Allure douce					Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	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	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					19h - 20h Salle Credit 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.rcnantaais.fr ; Rubrique Athlé Santé Loisir ; Marche Nordique ; Horaires