

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

| ATHLETISME COMPÉTITION | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------|---|--|---------------|----------------------------|--|---|-------------|
| | Discipline | Catégories | Référent | Aides initiateur | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Filière découverte | Athlétisme | Eveil Athlé / Poussin | Luc.R | Jeunes MI, CA, JU | | | | | | 10h30-12h | |
| Filière compétition jeunes | Athlétisme | Benjamins | Maxime.R | Nathan.L | 17h30 - 19h | | 18h30 - 20h | | | | |
| | Athlétisme | Minimes | Maxime.R | Nathan.L | 19h - 20h30 | | | | | | |
| Filière compétition spécialité | Demi-fond | Mi à CA+ | Luc.R | | 18h30 - 20h | | 18h30 - 20h | | 18h30 - 20h | | |
| | Sprint | Mi à CA+ | Xavier.C | | 18h30 - 20h Stade Lecointre à Nantes | 18h30 - 20h | | | 18h30 - 20h | | 10h15 - 12h |
| | Séance Renforcement Musculaire | Ouvert à tous les coureurs | Xavier.C Sylvianne.C | | | | 18h30 - 19h30 | | | | |
| ATHLETISME RUNNING | | | | | | | | | | | |
| Running | | | | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| | | | | | | 18h30 - 20h | | | 18h30 - 20h | | 9h30 - 11h |
| | | | | | | Sylviane, Manu Francis, Mélissa Laurence | | | Sylviane, Manu Francis, Mélissa Laurence | | Mélissa |
| ATHLETISME SANTÉ LOISIR - MARCHE NORDIQUE LOISIR | | | | | | | | | | | |
| Marche nordique - Allure loisir | | | | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| | | | | | | 9h30 - 11h | 18h30 - 20h | | | 9h30 - 11h | |
| | | | | | | Johan | Elie | | | Johan, Charline François, Pierre, Bernard | |
| 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 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.rcnantais.fr ; Rubrique Athlé Santé Loisir ; Marche Nordique ; Horaires