

**PLANNING \* N.W.A CÔTE BLEUE 2019 - 2020** Sandrine Tel: 06 99 33 84 08 site [www.nordicwalking-attitude.fr](http://www.nordicwalking-attitude.fr)

\* sous réserve de petites modifications d'après rentrée

\* Vie du Club : Selon les besoins, différentes activités sont proposées et communiquées aux adhérents tout au long de la saison : virées, sorties à thème, séances supplémentaires, déplacements encadrés sur certains Evènements ...

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>9 h NORDIC</p> <p>TONIC 2h</p> <p>-----</p> <p>SPORTIF 2h</p>	<p>9 h NORDIC</p> <p>SANTE / OXYGENE 1h30</p> <p>-----</p> <p>TONIC 1h30</p>		<p>9 h NORDIC</p> <p>OXYGENE à TONIC 1h45 à 2h</p> <p>-----</p> <p>TONIC à SPORTIF 2h</p>		<p>9h NORDIC</p> <p>SPORTIF 2h</p> <p>-----</p> <p>OXYG à TONIC 1h45</p>	<p>9 h RUN / TRAIL CÔTE BLEUE</p> <p>Periode Estival : Horaire adapté</p> <p>Spécif - Longue Sortie</p> <p>Niv Interm &amp; confirmé modulable de 1H à 2h et</p>
			<p>12h</p> <p><b>COND. PHYSIQUE STRECH-RELAX</b></p> <p>* RENFO MUSCULAIRE - CARDIO - GAINAGE - EQUILIBRE RESPIRATION (50mn) ASSOUPPLISSEMENTS - RELAX</p>			
<p>14h30 à 17h</p> <p><b>PERMANENCE TELEPHONIQUE</b></p> <p>06 99 33 84 08</p>			<p>14h30 à 17h</p> <p><b>PERMANENCE TEL</b></p> <p>06 99 33 84 08</p> <p><b>Conseils Coaching sur Rdv</b> de 13h15 à 14h</p>			
<p>18 h 30 RUN</p> <p><b>RUNNING'FIT</b></p> <p>PPG - URBAN'TRAINING - HIT - TABBATA...</p> <p>1h45 (Modulable)</p>	<p>18 h 30 NORDIC</p> <p>TONIC 1h30</p> <p>Réservé aux expérimentés Avoir son materiel</p>	<p>18 h 30 RUN</p> <p><b>FRACTIONNE - VMA - SPECIF</b></p> <p>1 H 30 Tous niveaux</p>	<p>18 h 45 NORDIC</p> <p>TONIC à SPORTIF</p> <p>1h30</p>	<p>18 h 30 RUN</p> <p><b>COOL' RUNNING</b></p> <p>encadré ou en autonomie avec recommandation coach</p> <p>(Urbain / Nature) 45' à +</p> <p>Tous niveaux</p>		<p><b>Evènements Week.End NORDIC RUNNING TRAIL</b></p>
<p>19 h 45</p> <p><b>ETIREMENT / RELAX</b></p> <p>Tous niveaux</p>		<p>18 h 30</p> <p><b>EASY RUN + PPG</b></p> <p>45' à 1h</p> <p>Tous niveaux</p>				