



PLANNING ATHLÉ-SANTÉ 2020-2021



Tournefeuille, Plaisance-du-Touch, Cugnaux et Fonsorbes

Athlé 632	8h30	9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	17h	17h30	18h	18h30	19h	19h30	20h	20h30	
LUNDI			Marche Rapide Tournefeuille Collège Labitrie Olivier							Renfo Musculaire abdos, fessiers VISIO Olivier					Marche Nordique Tournefeuille N1 Lieux variables Olivier											
MARDI		Marche Nordique Bouconne (RZV Labitrie) N2* Olivier																				Running, Marche Rapide, Tournefeuille Collège Labitrie Olivier				
MERCREDI			Marche Nordique Fonsorbes N1 Parc de Bidot Olivier								Renfo Musculaire abdos, fessiers La Ramée Olivier												Marche Nordique Tournefeuille N1 Lieux variables Olivier			
JEUDI		Marche Nordique Fonsorbes Parc de Bidot N3 Jacques-Gérard																					ATHLÉ FIT Condition Physique Renforcement Plaisance du Touch Collège J. Vernes Olivier			
VENDREDI			Marche Nordique La Ramée N1 Piscine Olivier				Pilates débutants La Ramée Olivier																			
SAMEDI			Marche Nordique La Ramée N2 Manège et Variables Valérie				Marche Nordique La Ramée N1 Manège Valérie																			
Athlé 632	8h30	9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	17h	17h30	18h	18h30	19h	19h30	20h	20h30	

* N : Niveau de difficulté des séances de Marche Nordique

Pour plus d'informations, contactez Olivier: olivier_athle632@outlook.fr ou www.athle-632.fr rubrique "Athlé-Santé" ou Page Facebook: Athlé-Santé A632