

PLANNING PREVISIONNEL* MARCHE NORDIQUE

MAUGUIO CARNON ATHLETISME

GRUPE DU LUNDI

Septembre à Décembre 2018

*sous réserves de modification

DATES ET HEURE DEPART SEANCE	LIEU RDV	OBSERVATIONS	
10/9 16h15	MAUGUIO Plaine des sports	Reprise, initiation et rappel technique	
17/9 16h15	CARNON EST Parking Petit Travers	Séance sur sable	
24/9 16h15	MAUGUIO Parking Cabanes de Salaison	Endurance douce	
8/10 16h15	CARNON EST Parking Petit Travers	Fractionné long	
15/10 16h15	MONTPELLIER Grammont Parking théâtre	Apprentissage Terrain varié	
22/10 16h15	La Grande Motte Ouest PARKING La Dune	Sable et chemin sablonneux	
5/11 16h Attention changement heure	MAUGUIO Plaine des sports	Reprise en douceur	
12/11 16h	LE CRES Parking Lac	Côtes et variation allure	
19/11 16h	CARNON EST Parking Petit Travers	Fractionné long	
26/11 16h	MONTPELLIER Grammont Parking théâtre		
3/12 16h	MAUGUIO Plaine des sports		
10/12 16h	MONTPELLIER Grammont Parking théâtre		
17/12 16h	CARNON EST Parking Petit Travers	Sous réserves (frontale obligatoire)	