

## PLANNING SAISON 2021-2022 – REMISE EN FORME

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin GMS 6h15 à 7h	Jogging ou marche active Petit renforcement musculaire Etirement Buisson Rond à Chambéry	Jogging ou marche active Petit renforcement musculaire Etirement Buisson Rond à Chambéry	Jogging ou marche active Petit renforcement musculaire Etirement Buisson Rond à Chambéry	Jogging ou marche active Petit renforcement musculaire Etirement Buisson Rond à Chambéry	Jogging ou marche active Petit renforcement musculaire Etirement Buisson Rond à Chambéry	
Matin	Renforcement musculaire 9h – 10h Parking du colombier Challes les Eaux extérieur					Marche nordique 9h 15 à 11h15 (lieu change chaque samedi)
Après-midi			Marche nordique 14h – 16h Lieu change chaque mercredi			
Soirée	Running confirmé 18h15 à 20h Lieu selon le programme d'entraînement	Renforcement musculaire 18h30- 19h30 Parking du colombier Challes les Eaux extérieur	Running confirmé 18h15 à 20h Lieu selon le programme d'entraînement	Accompagnement running débutant 18h45 – 20h RDV Buisson Rond – parking tennis	Running confirmé 18h15 à 20h Lieu selon le programme d'entraînement	

Le planning peut subir quelques modifications durant les vacances.

Absent 1 semaine durant les vacances de Toussaint

Absent 1 semaine durant les vacances de Noël

Absent 1 semaine durant les vacances de février

Absent 1 semaine durant les vacances de Pâques

Début des cours : le 6 septembre // Fin des cours : le 2 juillet 2022