

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H00		Stretching postural				
9h30	DO IN					Marche Nordique
10H00						
10h30		11h00 à 12h00 renfo/ cardio (Lorient Ter)				
11H00						
		12h15 Stretching (Lorient Ter)		12h15 Stretching (Lorient Ter)	12h30 course à pied	
13H30						Marche Nordique
14h00	Marche Nordique			Marche Nordique	Marche Nordique	Niveau 1
14h30		Marche Nordique			Niveau 1	
16h00		Niveau 1				
16h45						
17H00	Stretching postural			Renforcement doux	Stretching postural	
18H00	17h00 à 18h00	18h Renfo/cardio				
18H15	Stretching postural	(Lorient Ter)	18h15 Stretching	Stretching postural	Course à pied	
18H30	18h00 à 19h00		(Plouay)			
19H00				DO IN		
19H15	Course à pied					
19H30		Renforcement	19h30 Renfo/cardio	Stretching postural		
20H00		musculaire	(Plouay)			

Toutes les activités durent 60 minutes sauf la marche nordique 2h.