

<b>COURSE</b>						
<b>Jour</b>	<b>heure</b>	<b>RdV</b>	<b>Type d'entrainement</b>	<b>Durée</b>	<b>Responsable</b>	<b>Remarques</b>
Lundi	18h15	Place de l'église	Footing nature / trail	1h00	Romu / Jérôme	par groupes de niveaux
Mardi	18h30	Place de l'église	Footing nature	1h00	Marie Thé	Exclusivement Femmes
Mercredi	9h00	Préciser par mail	Footing Trail	1h15	Agnès / Jean-Noël	Tous niveaux
Jeudi	18h15	Place de l'église	Préparation physique / fractionnés	1h00	Christophe / Jean-Noël	Par groupe de niveaux
Dimanche	9h00	Préciser par mail	Footing nature sortie longue	1h40	Jérôme / Jean-Noël	Tous niveaux

### **MARCHE**

<b>Jour</b>	<b>heure</b>	<b>RdV</b>	<b>Type d'entrainement</b>	<b>Durée</b>	<b>Responsable</b>	<b>Remarques</b>
Mardi	9h00	Préciser par mail	Marche Active	2h00	Agnès	
Samedi	9h00	Préciser par mail	Marche loisirs	2h00	Maryse	