

	SAMEDI 26	DIMANCHE 27				LUNDI 28					MARDI 29				MERCREDI 30	JEUDI 01				VENDREDI 2	SAMEDI 03					
8:00											Footing à jeun															
8:30																										
9:00		Stretching doux	Footing	MN initiation		pilates	pilates	Réveil musculaire	Feldenkrais		TRAIL	Stretching doux			WAFF medium			Feldenkrais	Pilates	MN Fit			TRAIL			
9:30																										
10:15		Stretching doux			Rugby détente plage	pilates	pilates		Feldenkrais	Frisbee ultimate		Stretching doux			Orientation MN	WAFF medium	MN cardio/refo						Macadam training			
10:45																										
11:00		Feldenkrais					WAFF medium																			
11:30																										
12:00																										
12:30																										
13:00																										
13:30																										
14:00																										
14:30																										
15:00		MARCHE NORDIQUE = site et local				Sortie MN					Pétanque				Athléform					Sortie MN						
15:30																										
16:00																										
16:30																										
16:30	ACCUEIL																									
17:00																										
17:30		17h30-18h30 Feldenkrais	17h30-18h15 STRETCH																							
18:00						18h-18h45 STRETCH		WAFF medium																		
18:30																										
19:00																										
19:30		APÉRO DES RÉGIONS																								
20:00																										
20:30																										
21:00																										
21:30																										