

**PLANNING DES ENTRAINEMENTS  
RCN VERTOU 2024-2025**

ATHLETISME COMPÉTITION											
	Discipline	Catégories	Entraîneur Référent	Aides initiateur/ Entraîneurs Adjoints	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filière découverte	Athlétisme	Eveil Athlé / Poussin	Luc.R	Jeunes MI, CA, JU						10h30-12h	
Filière compétition jeunes	Athlétisme	Benjamins	Maxime.R	Nathan.L	17h30 - 19h		16h-17h30				
	Athlétisme	Minimes	Maxime.R	Nathan.L	19h - 20h30						
Filière compétition spécialité	Demi-fond	MI/CA/JU	Luc.R		18h30 - 20h		18h30 - 20h		18h30 - 20h		
	Demi-fond	ES/SE	Sylvianne.C			18h30 - 20h			18h30 - 20h		
	Sprint	Mi à CA+	Xavier.C		18h30 - 20h Stade Lecointre à Nantes	18h30 - 20h			18h30 - 20h		10h15 - 12h
	Séance Renforcement Musculaire	Ouvert à tous les coureurs	Xavier.C Sylvianne.C				18h30 - 19h30				
ATHLETISME RUNNING											
Running					Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						18h30 - 20h			18h30 - 20h		9h30 - 11h
						Sylviane, Manu Francis, Mélissa Laurence			Sylviane, Manu Francis, Mélissa Laurence		Mélissa
ATHLETISME SANTÉ LOISIR - MARCHE NORDIQUE LOISIR											
Marche nordique - Allure loisir					Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						9h30 - 11h	18h30 - 20h			9h30 - 11h	
						Elie	Elie			Elie, François, Pierre, Bernard	
AUTRES SECTIONS - ATHLÉ SANTÉ LOISIR											
Marche nordique - Allure douce					Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					14h - 15h30	9h30 - 11h		11h30 - 13h	14h - 15h30		
					Elie	Nicolas		Nicolas	Elie		
					Secteur Saint-Julien	Secteur St-Sébastien Ste-Luce sur Loire		Secteur Saint-Sébastien	Secteur Vertou		

*Les plannings sont susceptibles d'être modifiés en septembre. Merci pour votre compréhension*

→ Les marcheurs peuvent marcher tous les jours dans toutes les sections du RCN

→ Marche nordique : Lieux d'entraînement sur le site internet du RCN : [www.rcnantais.fr](http://www.rcnantais.fr) ; Rubrique Athlé Santé Loisir ; Marche Nordique ; Horaires