

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

ATHLETISME COMPÉTITION											
	Discipline	Catégories	Entraîneur Référent	Aides initiateur/ Entraîneurs Adjoints	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filière découverte	Ateliers axés athlétisme	Baby Athlé	A déterminer							10h - 10h45 11h - 11h45 (selon l'âge)	
		Eveil Athlé	Patrick.C	Jean-Pierre.S Khmaies.A Garance.Z						10h30 - 12h	
		Poussin	Aurélien.D	Olivier.B Rachel.B							
Filière compétition jeunes	Athlétisme	Benjamins Minimes	Marine.P	Julien.G, Jules.R			17h - 19h		17h30 - 19h		
Filière compétition spécialité	Demi-fond	CA+	Johan.L		18h30 - 20h		18h30 - 20h		18h30 - 20h		
		CA+	Damien.H			18h30 - 20h Musclation	17h - 19h		18h - 20h		10h15 - 12h
	Sprint	CA+	Florent.B			18h30 - 20h		18h30 - 20h	18h30 - 20h Musclation	13h30 - 15h30	
		CA+ Débutants	Xavier.C/Florent.B		18h30 - 20h			18h30 - 20h			
	Marche athlétique	BE à CA+	Jean.N		18h45 - 20h15	18h45 - 20h15		18h45 - 20h15	18h45 - 20h15		
		Lancers	CA+	Raffael.D	Aloys.D Charlotte.P	18h30 - 20h	18h30 - 20h		18h30 - 20h		
	Sauts horizontaux	CA+	Maxime.R		19h30 - 21h			18h30 - 20h		10h30 - 12h	
	Perche	BE / MI CA+	Etienne.B	Jonathan.R	18h45 - 20h30	Renfo : 18h30-20h ?		Ecole de Perche : 14h - 15h30 18h30-20h15	18h-21h		
Hauteur	CA+	Sebastien.S			18h30-20h 1sem/2						
EC / Haies	CA+	Julien.G	Etienne.B Antoine.S	18h30 - 20h30	18h30 - 20h30	18h45 - 20h30	18h30 - 20h30	18h45 - 20h30	10h30 - 12h30		

ATHLETISME RUNNING											
	Groupe	Référent	Aides initiateur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Running	Compétition				18h45 - 20h15 Fabien LESSIEU Thomas CILLES		18h45 - 20h15 Fabien LESSIEU Thomas CILLES				
	Trail				19h - 20h30 Team bénévoles		19h - 20h30 team bénévoles		2/mois "sortie le week-end"		
	Loisirs				19h - 20h30 Team bénévoles		19h - 20h30 Team bénévoles				
	Renfo musculaire	Paul ?		??							

ATHLETISME SANTÉ LOISIR - MARCHÉ NORDIQUE LOISIR											
				Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Marche nordique - Allure loisir					9h30 - 11h Vertou	18h30 - 20h Vertou	14h15 - 15h45 Loire Divatte		9h30 - 11h Vertou		
					14h30 - 16h Ste Luce		18h45 - 20h15 Ste Luce				
					18h - 19h30 Nantes						
					18h45 - 20h15 Loire Divatte						

AUTRES SECTIONS - ATHLÉ SANTÉ LOISIR											
				Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Marche nordique - Allure douce				14h - 15h30	9h30 - 11h		11h30 - 13h	14h - 15h30			
				Elie	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.rcnantis.fr ; Rubrique Athlé Santé Loisir ; Marche Nordique ; Horaires