

**PROGRAMME SPORTIF**

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	INSTALLATION	TRAIL 2h AVEC TRAVAIL TECHNIQUE	RENFORCEMENT	RANDO/COURSE 5h	TRAIL 1h/1h30	TRAIL 3h	PRÉPARATION AU DÉPART
APRÈS-MIDI	MARCHE NORDIQUE	MARCHE NORDIQUE	MARCHE NORDIQUE 4h30		LIBRE	STRETCHING	RETOUR
SOIR	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING OU INITIATION SALSA	STRETCHING	INITIATION SALSA	ZUMBANIGHT	

**PROGRAMME REMISE EN FORME**

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	INSTALLATION	RENFORCEMENT OU ATHLÉ FORME	LIBRE OU ZUMBA	BALADE CORSE DU SUD LIBRE	RANDO MARCHE NORDIQUE À LA JOURNÉE	RENFORCEMENT OU ATHLÉ FORME	PRÉPARATION AU DÉPART
APRÈS-MIDI	MARCHE NORDIQUE	ZUMBA	MARCHE NORDIQUE			MARCHE NORDIQUE	RETOUR
SOIR	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING OU INITIATION SALSA	ZUMBA	STRETCHING OU INITIATION SALSA	ZUMBANIGHT	