



MARCHE NORDIQUE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Coach Benoist</b>	<b>9h - 11h</b> Pratgraussals	<b>14h30 - 16h</b> Santé - Marche lente Cambon - Pratgraussals	<b>9h - 11h</b> Le Séquestre - Carlus - Cunac		<b>9h - 11h</b> Cunac - St Juery - Rouffiac - Le Séquestre <b>14h30 - 16h</b> Santé - Marche lente St Juery	<b>9h30 - 11h30</b> Cunac - Labastide Dénat - Rouffiac - St Juery	
<b>Coach Edmond</b>			<b>9h - 11h</b> Le Séquestre - Carlus - Cunac		<b>9h - 11h</b> Cunac - St Juery - Rouffiac - Le Séquestre	<b>9h30 - 11h30</b> Marche Nordique Sportive / Compétition Stadium d'Albi	
<b>Coach Christine</b>			<b>18h30 - 20h</b> Nordic Fit Stadium d'Albi			<b>9h30 - 11h30</b> Cunac - Labastide Dénat - Rouffiac - St Juery	
<b>Coach Michèle</b>				<b>14h - 16h</b> Lieux variables			

#### RUNNING / TRAIL

<b>Coach Benoist</b>	<b>URBAN TRAINNING 18h15 - 20h</b> Pratgraussals Période hivernale : collège Balzac		<b>RUNNING 18h - 20h</b> Stadium d'Albi	<b>PREPARATION PHYSIQUE 18h - 20h</b> Stadium d'Albi Condition physique & travail d'appui	<b>TRAIL 18h15 - 20h</b> Cambon - Cunac - Puygouzon - Carlus - Le Sequestre		<b>PARCOURS TRAIL</b> Albi et ses alentours 5 à 6 sorties dans l'année organisées par le club Niveau débutant et confirmé
----------------------	--	--	--	--	---	--	---