

Synoptique hebdomadaire des activités (valeur 01 novembre 2024)

TABLEAU ACTIVITÉS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Niveau

Facile

Sportif

Normal

Sportif

Sportif

Variable

Inscription planning ?

oui

oui

non

oui

oui

non

Matin

Balade santé

Durée 01h30
environ 4 kms

**Marche
Nordique**

Durée 02h00
Environ 8 kms

Marche

Durée 02h00
Environ 7 kms

**Marche
Nordique**

Durée 02h00
Environ 8 kms

**Marche
Nordique**

Durée 02h00
Environ 8 kms

**Randonnée
tous les 15 jours**

Niveau

Sportif

Soutenu/durée

Sportif

Inscription planning ?

oui

non

oui

Après-midi

**Marche
Nordique**

Durée 02h00
Environ 8 kms

Marche

Durée 03h00
Environ 12 kms

**Marche
Nordique**

02h00 (dont
technique de base
et
perfectionnement)

Un mail est
envoyé quelques
jours avant la
rando, et on
répond au
questionnaire
joint.