

**MARCHE NORDIQUE**



- **Mardi de 9h00 à 11h00** : RDV place de la Porte de Belfort (devant le musée) à NEUF-BRISACH

- *Séance « Athlé Santé » encadrée par Hélène Terrière*

- **Jeudi de 18h30 à 20h00** : RDV place de la Porte de Belfort (devant le musée) à NEUF-BRISACH

- *Séance « Loisirs » encadrée par Jacqueline Zwingelstein, Hélène Terrière et André Mary*

- *Séance « Intense » encadrée par Christian Mary, Pascal Mourer et Jean-Louis Unterfinger*

- **Samedi de 9h30 à 11h30** : RDV place de la Porte de Belfort (devant le Musée) à NEUF-BRISACH

- *Séance « Dynamique » encadrée par Paul Simon*



- **Mardi de 18h30 à 20h00** : Préparation physique générale « PPG » au Stade de BIESHEIM - *Cette Séance, encadrée par Michel Loiseau, est ouverte à tous (coureurs, marcheurs, etc...)*