

Semaine 1					
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
	Marche nordique santé 9h15-10h15 (Florie)	Sortie à la journée "A la découverte de Laon" (merci de confirmer pour le restaurant)			
	Athlé douce 10h30-11h30 (Florie)			Découverte de la danse "Bien Etre" Stade 10h00-11h00	
Marche Nordique Parc Léo Lagrange 14h00-15h00 (Benjamin)	Marche nordique santé 14h15-15h15 Stade (Benjamin)				
Marche Nordique parc Léo Lagrange 15h15-16h15 (Benjamin)	Marche nordique santé 14h30-15h45 Institut Godinot (Florie)				
Marche Nordique stade 18h30-20h00 (Florie)	Renforcement musculaire Stade 18h30-20h00 (Pierre)	Les foulées de Maison Blanche	Marche nordique stade 18h30-20h00 (Didier)		

INBODY :

Bilan sur balance à impédancemétrie 6 €/ bilan

Inscription au secrétariat : 03.26.09.22.41

Semaine 2					
LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI 1er nov	JEUDI 2	VENDREDI 3	SAMEDI 4
	Tests DIAGNOFORM Stade				
	Randonnée gourmande à Saint Brice Courcelle + gouter au chocolats de Maud (inscription 8 €/ personne)				
Marche Nordique stade 18h30-20h00 (Florie)				Marche nordique stade 18h30-20h00 (Didier)	

INBODY :

Bilan sur balance à impédancemétrie 6 €/ bilan

Inscription au secrétariat : 03.26.09.22.41