



# PLANNING SANTÉ BIEN-ÊTRE



## 2026-2027

### LUN.

Marche Nordique NV1  
Parc Léo Lagrange  
14h30 à 15h30

Marche Nordique NV2  
Stage G.Hébert ou Parc de  
Champagne  
18h30 à 20h00

### MAR.

Marche Nordique NV3  
Sablères Châlons sur Vesle  
9h00 à 11h00

 Sport Santé NV1  
Stage G.Hébert  
9h15 à 10h15

Remise en forme NV1  
Stade G.Hébert  
10h30 à 11h30

 Sport Santé NV2  
Institut Godinot  
14h30 à 16h00

Remise en forme NV2-3  
Stade G.Hébert  
18h30 à 20h00

### MER.

Marche Nordique NV2-3  
Parc de Champagne  
9h00 à 10h15

Marche Nordique NV1-2  
Parc de Champagne  
10h30 à 11h45

Renforcement musculaire  
NV3  
Stade G.Hébert  
14h00 à 15h00

Marche active /  
Accompagnement  
running  
Stade G.Hébert ou Parc de  
Champagne  
18h15 à 20h00

### JEU.

 Sport Santé NV1 /  
Renforcement  
musculaire\*  
Stade G.Hébert  
9h00 à 10h00

 Sport Santé NV1  
Marche endurance  
Stade ou parc M.Lemaire  
9h15 à 10h15

Marche équilibre &  
mémoire  
Stade G. Hébert  
11h00 à 12h00

Marche Nordique NV2  
Stade G.Hébert ou Parc  
Marcel Lemaire  
18h30 à 20h00

### VEN.

Marche Nordique NV1  
Stage G.Hébert  
9h15 à 10h15

 Sport Santé NV2  
Stade G.Hébert  
9h15 à 10h15

Stretching et Relaxation  
Stade G.Hébert  
10h30 à 11h15

### SAM.

Marche Nordique NV3  
Sablère Châlons sur Vesle  
9h00 à 11h00

**RANDO**

**JEUDI: Rando cool** de 9h30-11h30 (1x/ mois) - **Rando dynamique** de 9h00 à 11h00 (1x/mois).  
**SAMEDI: Rando sportive** de 9h00 à 11h00 (1x/mois).

