

- Course à pied Fay aux Loges Gymnase
- Marche Nordique 1 heure Fay aux loges Gymnase avec Bruno
- Marche Nordique sortie mensuelle 2 heures RDV 9h avec Annie (lieux définis dans le tableau)
- Stretching postural 1 heure Mercredi : RDV Salle Ravel Samedi : RDV Salle de motricité Ecole Maternelle

Zone B

Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier	
1	S		1 M	1 J		1 D		1 M	Pas de course à pied	1 V	
2	D		2 M	2 V		2 L		2 M	9h15 10h45	2 S	
3	L		3 J	3 S	8,9ou10h 11h	3 M	20h45	3 J		3 D	
4	M		4 V	4 D	9h	4 M	9h15 10h45	4 V		4 L	
5	M		5 S	5 L		5 J		5 S	8,9ou10h 11h	5 M	20h45
6	J		6 D	6 M	20h45	6 V		6 D	9h	6 M	9h15 10h45
7	V		7 L	7 M	9h15 10h45	7 S	8,9ou10h 11h	7 L		7 J	
8	S		8 M	8 J		8 D	9h	8 M	20h45	8 V	
9	D		9 M	9 V		9 L		9 M	9h15 10h45	9 S	8,9ou10h 11h
10	L		10 J	10 S	8,9ou10h 11h	10 M	20h45	10 J		10 D	9h
11	M		11 V	11 D	Sury aux bois Eglise	11 M		11 V		11 L	
12	M		12 S	12 L	Forum des assos	12 J		12 S	8,9ou10h 11h	12 M	20h45
13	J		13 D	13 M	Initiation Marche Nordique	13 V		13 D	Combreux Eglise	13 M	9h15 10h45
14	V		14 L	14 M	9h15 10h45	14 S	8,9ou10h 11h	14 L		14 J	
15	S		15 M	15 J	20h45	15 D	Ingrannes Eglise	15 M	20h45	15 V	
16	D		16 M	16 V	9h15 10h45	16 L		16 M	9h15 10h45	16 S	8,9ou10h 11h
17	L		17 J	17 S		17 M	20h45	17 J		17 D	Seichebrieres Eglise
18	M		18 V	18 D		18 M	9h15 10h45	18 V		18 L	
19	M		19 S	19 L	8,9ou10h 11h	19 J		19 S		19 M	20h45
20	J		20 D	20 M	Sully la chapelle Eglise	20 V		20 D		20 M	9h15 10h45
21	V		21 L	21 M		21 S	8,9ou10h 11h	21 L		21 J	
22	S		22 M	22 J	20h45	22 D	9h	22 M		22 V	
23	D		23 M	23 V	9h15 10h45	23 L		23 M		23 S	8,9ou10h 11h
24	L		24 J	24 S		24 M	20h45	24 J		24 D	9h
25	M		25 V	25 D		25 M	9h15 10h45	25 V		25 L	
26	M		26 S	26 L	8,9ou10h 11h	26 J		26 S		26 M	20h45
27	J		27 D	27 M	9h	27 V		27 D		27 M	9h15 10h45
28	V		28 L	28 M		28 S	Pas de course à pied 11h	28 L		28 J	
29	S		29 M	29 J	20h45	29 D	MARATHON La Rochelle	29 M		29 V	
30	D		30 M	30 V	Pas de marche nordique	30 L		30 M		30 S	8,9ou10h 11h
31	L			31 S				31 J		31 D	9h



- Course à pied Fay aux Loges Gymnase
- Marche Nordique 1 heure Fay aux loges Gymnase avec Bruno
- Marche Nordique sortie mensuelle 2 heures RDV 9h avec Annie (lieux définis dans le tableau)
- Stretching postural 1 heure Mercredi : RDV Salle Ravel Samedi : RDV Salle de motricité Ecole Maternelle

Zone B

Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		
1	L		1 M	20h45	1 V		1 D	9h	1 M	9h15 10h45	1 V	
2	M	20h45	2 M	9h15 10h45	2 S		2 L		2 J		2 S	8,9ou10h 11h
3	M	9h15 10h45	3 J		3 D		3 M	20h45	3 V		3 D	9h
4	J		4 V		4 L		4 M	9h15 10h45	4 S	8,9ou10h 11h	4 L	
5	V		5 S	8,9ou10h 11h	5 M		5 J		5 D	9h	5 M	20h45
6	S		6 D	9h	6 M		6 V		6 L		6 M	
7	D		7 L		7 J		7 S		7 M	20h45	7 J	
8	L		8 M	20h45	8 V		8 D		8 M	9h15 10h45	8 V	
9	M		9 M	9h15 10h45	9 S		9 L		9 J		9 S	
10	M		10 J		10 D		10 M	20h45	10 V		10 D	
11	J		11 V		11 L		11 M	9h15 10h45	11 S	8,9ou10h 11h	11 L	
12	V		12 S	8,9ou10h 11h	12 M		12 J		12 D	9h	12 M	
13	S		13 D	9h	13 M		13 V		13 L		13 M	
14	D		14 L		14 J		14 S	8,9ou10h 11h	14 M	20h45	14 J	
15	L		15 M	20h45	15 V		15 D	9h	15 M	9h15 10h45	15 V	
16	M		16 M	9h15 10h45	16 S		16 L		16 J		16 S	
17	M		17 J		17 D		17 M	20h45	17 V		17 D	
18	J		18 V		18 L		18 M	9h15 10h45	18 S	8,9ou10h 11h	18 L	
19	V		19 S	8,9ou10h 11h	19 M	20h45	19 J		19 D	St denis Hotel Gymnase	19 M	
20	S		20 D	Chateaufneuf Piscine	20 M	9h15 10h45	20 V		20 L		20 M	
21	D		21 L		21 J		21 S	8,9ou10h 11h	21 M	20h45	21 J	
22	L		22 M	20h45	22 V		22 D	Vienne en Val Eglise	22 M	9h15 10h45	22 V	
23	M	20h45	23 M	9h15 10h45	23 S	8,9ou10h 11h	23 L		23 J		23 S	
24	M	9h15 10h45	24 J		24 D	Fay Eglise	24 M	20h45	24 V		24 D	
25	J		25 V		25 L		25 M	9h15 10h45	25 S	8,9ou10h 11h	25 L	
26	V		26 S	8,9ou10h 11h	26 M	20h45	26 J		26 D	9h	26 M	
27	S	8,9ou10h 11h	27 D	9h	27 M	9h15 10h45	27 V		27 L		27 M	
28	D	Vitry Gymnase	28 L		28 J		28 S	8,9ou10h 11h	28 M	20h45	28 J	
29	L		29 M	20h45	29 V		29 D	9h	29 M	9h15 10h45	29 V	
			30 M	9h15 10h45	30 S	8,9ou10h 11h	30 L		30 J		30 S	
			31 J				31 M	20h45			31 D	