

# PLANNING PLEIN AIR

5 pers max

**Mars/Avril 2021**

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
		<u>9h-9h45</u> <b>Gym Nature</b> <b>Parc Montjuzet</b>			<u>9h-9h45</u> <b>Gym Nature</b> <b>Parc Montjuzet</b>
		<u>9h45-10h30</u> <b>Gym Nature</b> <b>Parc Montjuzet</b>			<u>9h45-10h30</u> <b>Gym Nature</b> <b>Parc Montjuzet</b>
	<u>14h30-15h30</u> <b>Marche nordique *</b> <b>Clermont et alentours</b>	<u>10h30-11h15</u> <b>Gym Nature</b> <b>Parc Montjuzet</b>	<u>14h30-15h30</u> <b>Marche Nordique *</b> <b>Riom et alentours</b>		<u>10h30-11h15</u> <b>Gym Nature</b> <b>Parc Montjuzet</b>
					<u>10h15-11h15</u> <b>Marche Nordique *</b> <b>Parc Montjuzet/ Golf Orcines</b>
<u>17h-17h45</u> <b>GymNature</b> <b>Parc Montjuzet</b>	<u>17h-17h45</u> <b>GymNature</b> <b>Parc Montjuzet</b>				

**GymNature** est un cours de marche dynamique en plein air, où sont pratiqués des exercices de renforcement musculaire et des exercices cardio. Durée : 45min. *Accessible avec vos abonnements salle et plein air, les carte et à l'unité (10€).*

\***La marche nordique** sera une marche de remise en forme avec travail de la technique, accessible aux débutants. 5 personnes obligatoire pour le cours. Durée : 1h.

→ **Modalité et lieux de rdv : Cf Planning spécifique Marche Nordique**