

PLANNING Cours réguliers PLEIN AIR**5 pers max****Avril/Mai/Juin 2021**

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
		<u>9h-9h45 (2 Cours)</u> Gym Nature Parc Montjuzet			<u>9h-9h45 (2 Cours)</u> Gym Nature Parc Montjuzet
		<u>9h45-10h30</u> Gym Nature Parc Montjuzet			<u>9h45-10h30 (2 Cours)</u> Gym Nature Parc Montjuzet
	<u>14h30-15h30</u> Marche nordique * Clermont et alentours	<u>10h30-11h15</u> Gym Nature Parc Montjuzet	<u>14h30-15h30</u> Marche Nordique * Riom et alentours		
					<u>10h15-11h15</u> Marche Nordique * Parc Montjuzet/ Golf Orcines
<u>17h-17h45</u> GymNature Parc Montjuzet	<u>17h-17h45</u> GymNature Parc Montjuzet				

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 cartes 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**