



PLANNING HEBDOMADAIRE

saïson 2017/2018



Lundi			
17h45 - 18h45	gym/renforcement	S. Jolly	C
19h00 - 20h00	gym	S. Jolly	C
20h30 - 21h45	natation	V. Cormier	P

Mardi			
17h45 - 18h45	gym	G. Montero	C
18h45 - 20h30	muscultation	F.Landouc'h/D. Leroy	C
19h15 - 20h45	course à pied	G. Montero	S

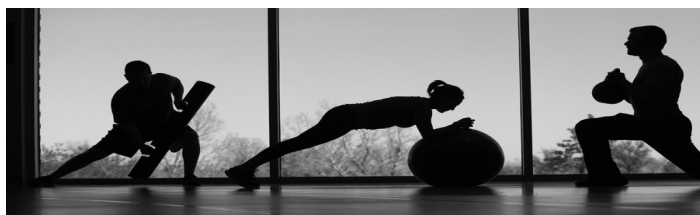


B : gymnase du lycée Bascan
 C : salle Coubertin
 G : gymnase du Vieux Moulin

Mercredi			
09h30 - 12h00	marche nordique	S. Jolly	V
18h30 - 19h30	gym/stretching	S. Jolly	C



Jeudi			
19h00 - 21h00	muscultation	F.Landouc'h/D. Leroy	C
19h15 - 20h30	course à pied	T. Noirault	L
19h30 - 20h30	gym	O. Resnier	L



Vendredi			
20h10 - 21h30	multisports (2 fois/mois)	N. Liot	B

L : salle de lutte du Vieux Moulin
 P : piscine des Fontaines
 PL : parking Leclerc

Samedi			
08h00 - 09h00	natation	R. Estrada	P
11h30 - 13h00	natation	R. Estrada	P
15h00 - 17h00	triathlon, sports enchaînés	G. Montero	V
16h00 - 17h30	tir à l'arc	B. Lagoutte	G
17h30 - 19h00	tir à l'arc	B. Lagoutte	G



Dimanche			
08h30* - 12h00	cyclisme	J. Ollagnier	PL

* selon la saison



S : stade du Vieux Moulin
 V : rdv variables

site internet : <https://rambouillet-olympique.fr>