



HORAIRES 2015/2016

Course à pied

Mardi 20h45 Entraînement fractionné (confirmés) ou changement de rythme (réguliers)
Samedi 08h00 Confirmés (préparation de compétition ou longue distance)
09h00 Réguliers (1 heure et 9 à 10 kms)
10h00 J'apprends à courir

Lieu : Parking de la salle des fêtes de Fay aux Loges.

Vous devez vous munir pour chaque sortie d'une bouteille d'eau.

Marche Nordique

Sorties hebdomadaires avec Bruno/Sophie

Mercredi 09h15-10h15

Dimanche 09h00-10h00 (sauf jour de sortie mensuelle)

Lieu : Parking de la salle des fêtes de Fay aux Loges.

Vous devez vous munir pour chaque sortie d'une bouteille d'eau.

Sorties mensuelles avec Annie

Dimanche 09h00-11h00

Lieux définis sur le calendrier

Vous devez vous munir pour chaque sortie d'une bouteille d'eau.

Stretching postural

Mercredi 10h45-11h45 Salle Ravel de Fay Aux Loges avec Joëlle

Samedi 11h00-12h00 Salle de motricité Ecole Maternelle de Fay aux Loges avec Joëlle

Lieu : voir ci-dessus

Vous devez vous munir pour chaque cours d'un tapis/serviette et d'une bouteille d'eau.

Fay Oxygène , Mairie de Fay aux Loges 45450 FAY AUX LOGES

Email : fay.oxygene@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique



HORAIRES 2015/2016

Course à pied

Mardi 20h45 Entraînement fractionné (confirmés) ou changement de rythme (réguliers)
Samedi 08h00 Confirmés (préparation de compétition ou longue distance)
09h00 Réguliers (1 heure et 9 à 10 kms)
10h00 J'apprends à courir

Lieu : Parking de la salle des fêtes de Fay aux Loges.

Vous devez vous munir pour chaque sortie d'une bouteille d'eau.

Marche Nordique

Sorties hebdomadaires avec Bruno/Sophie

Mercredi 09h15-10h15

Dimanche 09h00-10h00 (sauf jour de sortie mensuelle)

Lieu : Parking de la salle des fêtes de Fay aux Loges.

Vous devez vous munir pour chaque sortie d'une bouteille d'eau.

Sorties mensuelles avec Annie

Dimanche 09h00-11h00

Lieux définis sur le calendrier

Vous devez vous munir pour chaque sortie d'une bouteille d'eau.

Stretching postural

Mercredi 10h45-11h45 Salle Ravel de Fay Aux Loges avec Joëlle

Samedi 11h00-12h00 Salle de motricité Ecole Maternelle de Fay aux Loges avec Joëlle

Lieu : voir ci-dessus

Vous devez vous munir pour chaque cours d'un tapis/serviette et d'une bouteille d'eau.

Fay Oxygène , Mairie de Fay aux Loges 45450 FAY AUX LOGES

Email : fay.oxygene@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie public