

Club So Swing - Sport pleine nature / Saison 26/27 - FORMULE "FORME"

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 11h30 - Rdv 9h45	10h à 12h - Rdv 9h45	9h30 à 11h - Rdv 9h15	10h à 12h - Rdv 9h45	10h à 11h30 - Rdv 9h45	10h à 11h - Rdv 9h45	10h à 11h - Rdv 9h45
Marche Nordique Cool	Marche Nordique	Training&Cardio	Marche Nordique	Marche Nordique Cool	Training	Training
1h30 / niv 1&2 - Rdv voir blog	2h / niv2 - Rdv voir blog	1h30 / niv2&3 - Parc Marly	2h / niv2 - Rdv voir blog	1h30 / niv1 - Parc Marly	1h / niv2&3 - Rdv voir blog	1h / niv2&3 - Rdv voir blog
Charlotte	Charlotte / Stéphane	Yohan	Charlotte / Stéph / Loris	Anais	Sully	Sully

** Fermeture vacances Noël + planning réaménagé aux petites vacances scolaires. En fonction de la fréquentation des séances, le club se réserve le droit de modifier le planning. Les coaches peuvent être absents (vacances, compétitions...) et sont alors remplacés par des coaches de l'équipe, des coaches extérieurs, des stagiaires ou, exceptionnellement, des animateurs adhérents.*

INFOS PRATIQUES

Être au Rdv 1/4h avant permet de commencer à l'heure dans de bonnes conditions

En cas de retard avertissez vos coaches AVANT L'HEURE, pour être attendu (après l'heure ils ne peuvent plus décrocher ils s'occupent du groupe ;-)), Tel/Coachs sur la page des Rdv

Sur le blog chaque week-end, nous postons les Rdv de nos itinéraires qui changent chaque semaine

Niveau 3 / à valider avec nos coaches en niv1

MATERIEL/ÉQUIPEMENT : sac à dos, tenue adaptée et hydratation

Voir nos conseils : <https://www.soswing.fr/equipement-marche-nordique.html>

- **Marche Nordique** : nous prêtons les bâtons. Vous souhaitez vite avoir votre propre paire, nous pourrions vous guider (bon rapport qualité/prix)

- **Training** : nous fournissons les accessoires. Prévoyez bouteille d'eau et serviette (du type microfibrés très bon marché) ou un tapis 1er prix si vous le souhaitez

FERMETURES & AMÉNAGEMENT PLANNING

Vacances de Noël : club fermé du vend 18/12 au dim 03/01 inclus.

Jours/OFF : dim 01/11; merc 11/11; PÂQUES/ dim 28 et lundi 29/03; sam 01/05; ASCENSION/ jeudi 06/05 au sam 08/05; PENTECÔTE/ dim 16 et lund 17/05

Planning réaménagé aux petites vacances scolaires :

Vacances Toussaint du vendredi 16/10 au dimanche 01/11 inclus

Vacances Février du vendredi 05/02 au dimanche 21/02 inclus

Vacances Pâques du vendredi 02/04 au dimanche 18/04 inclus