

## Club So Swing - Sport pleine nature / Saison 26/27 - FORMULE "TOUTES OPTIONS"

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 à 11h - Rdv 9h15 Training&Cardio 1h30 / niv3 - Parc Marly Stéphane	9h30 à 12h - Rdv 9h15 Marche Nordique 2h30 / niv3 - Rdv voir blog Pascal / Loris / Stéphane	9h30 à 11h - Rdv 9h15 Training&Cardio 1h30 / niv2&3 - Parc Marly Yohan	9h à 11h - Rdv 8h45 Marche Nordique 2h / niv3 - Rdv voir blog Stéphane / Loris / Pascal	10h à 11h30 - Rdv 9h45 Marche Nordique Cool 1h30 / niv1 - Parc Marly Anaïs	10h à 11h - Rdv 9h45 Training 1h / niv2&3 - Rdv voir blog Sully	10h à 11h - Rdv 9h45 Training 1h / niv2&3 - Rdv voir blog Sully
10h à 11h30 - Rdv 9h45 Marche Nordique Cool 1h30 / niv 1&2 - Rdv voir blog Charlotte	10h à 12h - Rdv 9h45 Marche Nordique 2h / niv2 - Rdv voir blog Charlotte / Stéphane		10h à 12h - Rdv 9h45 Marche Nordique 2h / niv2 - Rdv voir blog Charlotte / Stéph / Loris		11h à 12h - Rdv 10h45 MN Sportive 1h / niv3 - Rdv voir blog Sully	11h à 12h - Rdv 10h45 MN Sportive 1h / niv3 - Rdv voir blog 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 coachs peuvent être absents (vacances, compétitions...) et sont alors remplacés par des coachs de l'équipe, des coachs 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 coachs 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 coachs 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/ jeud 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