



# MA SEMAINE SPORT SANTÉ AVEC ODYSSEE TOULOISE

## CHOISISSEZ VOTRE RYTHME... AVANCEZ À VOTRE FAÇON



Jours	DÉCOUVERTE → DÉBUTER, REPRENDRE	ACTIF → PROGRESSER,	DÉFI → SE DÉPASSER, SE CHALLENGER	BONUS → EN TEST CETTE ANNÉE
Lundi	-----	Marche nordique 🕒 18H15 - 20H15 👣 Relayeurs		
Mercredi	Trail 🕒 18H30 - 20H30 👣 Yohanne	-----	Marche nordique 🕒 18H15 - 20H15 👣 Patrice	
Jeudi	Nordic Yoga 🕒 18H30 - 19H30 👣 Sylvie	-----		Renforcements 1 FOIS/MOIS 🕒 19H40 - 20H40 👣 Yohanne
Vendredi	-----		Trail 🕒 18H30 - 20H30 👣 Yohanne	Marche nordique Reconnaissance 🕒 En journée 👣 Bertrand
Samedi	Marche nordique 🕒 09h30 - 11h30 👣 Sandrine	Marche nordique 🕒 09h30 - 11h30 👣 Bertrand	-----	Marche nordique défi - 1 FOIS/MOIS 🕒 09h30 - 11h30 👣 Yohanne
Dimanche	-----		Marche nordique 🕒 09h30 - 11h30 👣 Sylvie	