



# BIEN CHOISIR SON ODYSSÉE



**À CONFIRMER**  
**RENFO JEUDI**  
**18H30 OU 19H30**

|                    | LUN.<br>18H15 | MER.<br>18H15 | JEU.<br>18H15   | VEN.<br>18H30     | SAM<br>09H30     | SAM.<br>09H30 | DIM.<br>09H30 | DIM.<br>09H30 |
|--------------------|---------------|---------------|-----------------|-------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|
|                    | POUR<br>TOUS  | MN<br>CARDIO  | NORDIC<br>YOGA® | TRAIL<br>DÉBUTANT | MN<br>INITIATION | MN<br>TONIC   | MN<br>TONIC+  | MN<br>CARDIO+ |
| Nbre de km         | 8             | 9             | 3               | 6 à 12            | 6                | 7             | 8             | > 10          |
| Durée              | 2H00          | 2H00          | 1H00            | 1H30              | 1H30             | 2H00          | 2H00          | 2H00          |
| Dénivelé           | <200          | +200          | <100            | +200              | <100             | <150          | <200          | +300          |
| Vitesse en<br>km/h | 5 à 5.5       | > 5.5         |                 | +8                | 4 à 5            | > 5           | 5.5 à 6       | + 6           |
| Coachs             | 6 Relais      | Patrice       | Sylvie          | Yo&Mik            | Sandrine         | Yo&Ber        | Sylvie        | Chris.        |
| Objectifs          | Renforcer     | Intensifier   | Méditer         | Evoluer           | Découvrir        | Dynamiser     | Progresser    | Performer     |