

OFP MARCHE NORDIQUE



NOVEMBRE 2020

Infos Pratiques :

Confinement :

- Les restrictions ne permettant pas de se retrouver en plein air à plus de 1 km de chez soi, la pratique individuelle de la Marche Nordique peut encore se faire, mais sans encadrement.
- Profiter de votre sortie pour travailler la technique. Ci-dessous les points particuliers sur lesquelles vous porterez une attention particulière.



Dimanche 9h30 :

Séances Non encadrées

1 Novembre :

- Autour de chez soi

8 Novembre :

- Autour de chez soi

15 Novembre :

- Autour de chez soi

22 Novembre :

- Autour de chez soi

29 Novembre :

- Autour de chez soi

Lundi 13h45 :

Séances Non Encadrées

2 Novembre :

- Autour de chez soi

9 Novembre :

- Autour de chez soi

16 Novembre :

- Autour de chez soi

23 Novembre :

- Autour de chez soi

30 Novembre :

- Autour de chez soi

Mercredi 9h30 :

Séances Non Encadrées

4 Novembre :

- Autour de chez soi

11 Novembre :

- Autour de chez soi

18 Novembre :

- Autour de chez soi

25 Novembre :

- Autour de chez soi



OFP – ATHLETISME

<http://ofp-athle.fr>