

AthléForm'42

Préparation physique - Marche nordique - Running - Trail

Horaires 2025-2026



Informations et contact :

<https://www.athleform42.fr>

athleform42@hotmail.fr

HORAIRES SAISON 2025/2026

Marche Nordique	Préparation Physique	Running	Trail	Stretching	Pilates	Renforcement musculaire
-----------------	----------------------	---------	-------	------------	---------	-------------------------

	Matin			Midi	Après Midi		Soir	
Lundi	09h00 - 10h00			12h25 - 13h25			18h00 - 19h00	19h15 - 20h15
	Nordic Soft Méons Parking Vestiaires 2			Athlé Form Méons Parking Vestiaires 1			Athlé Form Etivallière Stade Henri Lux	Running Etivallière Stade Henri Lux
							18h00 - 19h00 (1)	19h15 - 20h15
							Stretching Etivallière Stade Henri Lux	Trail Etivallière Stade Henri Lux
							18h00 - 19h00 (1)	19h15 - 20h15
Mardi	09h00 - 09h45	10h15 - 11h15		12h25 - 13h25			18h00 - 19h00	19h15 - 20h15
	Stretching Etivallière Stade Henri Lux	Nordic Basic Méons Parking Vestiaires 2		Nordic Basic Méons Parking Vestiaires 1			Nordic Basic Hors Stade	Nordic Tonic Hors Stade
								18h30 - 20h00
							Running Etivallière Stade Henri Lux	
Mercredi					14h30-15h30	17h00 - 18h00	18h00 - 19h00	19h00 - 20h30
					Nordic Soft Méons Parking Vestiaires 2 Hors Stade	Renforcement Musculaire Etivallière Stade Henri Lux	Renforcement Musculaire Etivallière Stade Henri Lux	Trail Hors Stade
								19h00 - 20h00
Jeudi	09h00 - 10h00	10h00 - 11h00	11h15 - 12h00	12h25 - 13h25			18h00 - 19h00	19h15 - 20h15
	Athlé Form Soft Etivallière Stade Henri Lux	Athlé Form Soft Etivallière Stade Henri Lux	Stretching Etivallière Stade Henri Lux	Nordic Basic Méons Parking Vestiaires 1			Athlé Form Etivallière Stade Henri Lux	Running Etivallière Stade Henri Lux
								19h15 - 20h15
Vendredi				12h30 - 13h30		17h15 - 18h15	18h15 - 19h15	
				Pilates (Nous consulter)		Pilates (Nous consulter)	Pilates (Nous consulter)	
Samedi	09h00 - 11h00							
	Nordic Basic Hors Stade							
	09h30 - 11h00 (1er samedi du mois)							
	Athlé Form Nature Hors Stade							
09h00 - 11h00 (3ème samedi du mois)								
Trail Hors Stade								