



Marche Nordique

PROGRAMME ANIMATION JANVIER 2018

Informations: ☎ 05 45 38 47 44

Version 180131

www.nordic-charente.fr

Lundi Matin	Mardi Après-Midi	Mercredi		Jeudi Après-Midi	Vendredi Matin	Samedi Matin	Dimanche Matin	Lundi Matin	Mardi Après-Midi	Mercredi		Jeudi Après-Midi	Vendredi Matin	Samedi Matin	Dimanche Matin	Lundi Matin	Mardi Après-Midi
01-janv	02-janv	03-janv		04-janv	05-janv	06-janv	07-janv	08-janv	09-janv	10-janv		11-janv	12-janv	13-janv	14-janv	15-janv	16-janv
08h50	13h50	08h50	14h30	14h30	09h30	08h50	09h00	08h50	13h50	08h50	14h30	14h30	09h30	08h50	09h00	08h50	13h50
	Soutenu	Normal	Normal	Santé	Bungy-Pump	Soutenu	Santé	Soutenu	Soutenu	Normal	Normal	Santé	Bungy-Pump	Soutenu	Santé	Soutenu	Soutenu
	Normal	Normal	JM. Nivet	J. Gasté *	J. Renaud	C. Geneviev	Normal	J. Renaud	Normal	P. Sliwanski	C. Geneviev	J. Renaud	D. Jilali	Normal	JM. Nivet	Normal	Normal
D. Jilali	Santé		15h00	JJ. Maguerez		Performance	S. Niort	C. Clément	Santé		15h00	JJ. Bacal		Performance	J. Renaud	P. Sliwanski	Santé
	S. Niort		Performance			S. Menou		P. Goujet	C. Pajot		Performance			T. Tavignot		C. Clément	J. Renaud
	JM. Nivet		D. Jilali	Matin	09h30	JM. Nivet	10h00		P. Sliwanski		D. Jilali	Matin	09h30	S. Niort	10h00		C. Geneviev
	J. Renaud		17h45	10h00	Bien-être	D. Jilali	Bungy-Pump		JM. Nivet		17h45	10h00	Bien-être	D. Jilali	Bungy-Pump		P. Sliwanski
	P. Sliwanski		Frontale	Bungy-Pump	JJ. Maguerez						Frontale	Bungy-Pump	N. Leroy				
			D. Ardouin	C. Geneviev					J. Renaud		V. Cluet						C. Clément
			S. Niort								D. Ardouin	D. Jilali					
Mercredi Matin		Jeudi Après-Midi	Vendredi Matin	Samedi Matin	Dimanche Matin	Lundi Matin	Mardi Après-Midi	Mercredi		Jeudi Après-Midi	Vendredi Matin	Samedi Matin	Dimanche Matin	Lundi Matin	Mardi Après-Midi	Mercredi	
17-janv		18-janv	19-janv	20-janv	21-janv	22-janv	23-janv	24-janv		25-janv	26-janv	27-janv	28-janv	29-janv	30-janv	31-janv	
08h50	14h30	14h30	09h30	08h50	09h00	08h50	13h50	08h50	14h30	14h30	09h30	08h50	09h00	08h50	13h50	08h50	14h30
Normal	Normal	Santé	Bungy-Pump	Soutenu	Santé	Soutenu	Soutenu	Normal	Normal	Santé	Bungy-Pump	Soutenu	Santé	Soutenu	Soutenu	Normal	Normal
JM. Nivet	J. Gasté	JJ. Bacal	C. Geneviev	Normal	J. Renaud	Normal	Normal	C. Clément	C. Geneviev	P. Goujet	D. Jilali	Normal	JJ. Maguerez	Normal	Normal	JM. Nivet	J. Gasté *
	15h00	P. Sliwanski		Performance	JM. Nivet	P. Goujet	Santé		15h00	C. Clément		Performance	J. Renaud	J. Renaud	Santé		15h00
	Performance			V. Cluet *	JJ. Bacal	P. Sliwanski		Performance				D. Ardouin	JJ. Bacal	C. Pajot			Performance
	D. Jilali	Matin	09h30	D. Ardouin	10h00		T. Tavignot		D. Jilali	Matin	09h30	C. Clément	10h00	JJ. Maguerez		JJ. Maguerez	D. Jilali
	17h45	10h00	Bien-être	D. Jilali	Bungy-Pump		J. Renaud		17h45	10h00	Bien-être	D. Jilali	Bungy-Pump		JM. Nivet		17h45
	Frontale	Bungy-Pump	N. Leroy						Frontale	Bungy-Pump	JJ. Maguerez						Frontale
	C. Clément						JM. Nivet		D. Ardouin					J. Renaud			S. Niort
	D. Ardouin	C. Geneviev							V. Cluet	D. Jilali							V. Cluet
* Binôme	03/1 J. Renaud	20/1 P. Goujet	31/1 JJ. Bacal														

Les téléphones de nos animateurs

ARDOUIN Didier 06 07 10 94 80	GENEVIER Chantal 06 88 45 55 06	MENOU Sabine 05 45 68 75 08	TAVIGNOT Tiphaine 06 18 10 74 00
BACAL Jean-Jacques 06 37 18 16 02	GOUËSET Dominique 06 46 02 77 71	NIORT Sylvie 06 78 22 87 92	TREGOUËT Patrick 06 61 34 97 92
CLEMENT Christine 07 82 20 48 17	GOUJET Philippe 06 82 51 21 09	NIVET Jean-Michel 06 83 22 73 77	VILLECHALANE Rachel 06 62 43 82 90
CLUET Véronique 06 73 64 92 96	JILLALI Didier 06 03 77 74 84	PAJOT Catherine 06 72 90 62 54	
FALSIMAGNE Sandra 06 26 97 62 94	LEROY Nathalie 06 73 36 49 30	RENAUD Jackie 06 02 30 50 15	
GASTE Jack 06 34 73 32 88	MAGUEREZ Jean-Jacques 06 04 15 91 69	SLIWANSKI Patrick 07 86 87 62 43	