

Programme Marche

Du 06 au 12 Février 2012

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : REPOS (si grand froid) ou 35' de footing + gainage en salle
Mercredi	Florent : REPOS
Jeudi *	Groupe : 35' de footing + gainage en salle
Vendredi	Florent : REPOS
Samedi	Florent : REPOS (si grand froid)
Dimanche	Groupe : 1h30 de Marche ou 40' de footing Si grand Froid

* 1h de Marche peut être effectué le matin si possible...

