



Programme MARCHE AQUATIQUE NOVEMBRE 2017

JOUR	HEURE (séance 1h) Rdv 20 min avant
Mercredi 1 ^{er} novembre	De 11h à 12h Marche (Mimizan CEL allée-retour) Picnic pour ceux qui font les 2 séances De 13h à 14h Aquapalmes : Cours de perfectionnement natation (travail respiration crawl)
Vendredi 3	11h
Samedi 4	11h
Lundi 6	11h
Mercredi 8	17h30
Vendredi 10	14h Lespecier
Samedi 11	14h Lespecier
Lundi 13	11h
Mercredi 15	17h30
Vendredi 17	10h
Samedi 18	11h
Lundi 20	11h
Mercredi 22	17h
Samedi 25	14h Grande Marche 5kms
Lundi 27	11h
Mercredi 29	17h30





Marche

Aquatique JUIN 2017

