CALENDRIER MARCHE NORDIQUE EAPE : Du 9 Novembre 2026 au 9 Janvier 2027

Renforcement musculaire le Mercredi avec Florent

Pas d'inscription spécifique, séance ouverte à tous les marcheurs EAPE
=> 18h15 à 19h. Merci d'arriver 5' en amont pour débuter à l'heure
=> OU : Gymnase du Stade Galilée, rue de Belbeuf à Franqueville St Pierre
=> Pensez à prendre une serviette ou un tapis de gym
=> Accéder au groupe Whatsapp pour avoir les dernières infos : https://chat.whatsapp.com/IVTsB2ApOI83eEE6dNyEuU

Sur la période, le renforcement sera organisé tous les mercredis (hors vacances scolaires)

Lundi 2, Jeudi 5, Vendredi 6 & Samedi 7 Novembre 2026	Groupes de Raphaël, Thibault, Jean-Marie, Patrick (Samedi) & Didier	Parking du Gymnase Anquetil, rue des Canadiens 76240 Belbeuf
	Groupes de Laurence & Patrick (Jeudi)	Parking du Casino de Bonsecours, avenue Numa Servin
	Groupes de Laurence & Florent (Samedi)	RDV sur le parking, rue des prairies 76520 Mesnil Raoul
	Frédéric	Parking du Cimetière, rue Pierre Curie 76520 Franqueville St Pierre
	Groupe du JEUDI à 19h00	Parking de la salle des fêtes du Mesnil Esnard, rue des Perets

Lundi 9, Jeudi 12, Vendredi 13 et Samedi 14 Novembre 2026	Groupes de Raphaël, Thibault, Jean-Marie, Patrick & Didier	Parking du Cimetière, rue Pierre Curie 76520 Franqueville St Pierre
	Groupes de Laurence & Patrick (Jeudi)	Parking du Gymnase Anquetil, rue des Canadiens 76240 Belbeuf
	Groupes de Laurence & Florent (Samedi) + Frédéric	Parking de la salle des fêtes du Mesnil Esnard, rue des Perets
	Groupe du JEUDI à 19h00	Parking au bout de l'allée des Chataigniers à Belbeuf
Vendredi 13 Novembre à 19h : Soirée des Athlètes EAPE Salle des Fêtes au Mesnil Esnard - Cérémonie/Apéritif dinatoire/Soirée Dansante		

Lundi 16, Jeudi 19, Vendredi 20 et Samedi 21 Novembre 2026	Groupes de Raphaël, Thibault, Jean-Marie, Patrick & Didier	Parking de la salle des fêtes du Mesnil Esnard, rue des Perets
	Groupes de Laurence & Patrick (Jeudi)	
	Groupes de Laurence & Florent (Samedi)	Parking du Stade des Violettes, chemin du four à chaux à Darnetal
	Frédéric	Parking du Gymnase Anquetil, rue des Canadiens 76240 Belbeuf
	Groupe du JEUDI à 19h00	Parking de la mairie à St Aubin Celloville

Lundi 23, Jeudi 26, Vendredi 27 et Samedi 28 Novembre 2026	Groupes de Raphaël, Thibault, Jean-Marie, Patrick & Didier	Parking en face du collège Verharen, rue du Bois Bagnères à Bonsecours
	Groupes de Laurence & Patrick (Jeudi)	Parking au bout de la rue des Frères Chérances 76520 Franqueville St Pierre
	Groupes de Laurence & Florent (Samedi)	Parking du Gymnase Anquetil, rue des Canadiens 76240 Belbeuf
	Frédéric	Parking au bout de la rue des Frères Chérances 76520 Franqueville St Pierre
	Groupe du JEUDI à 19h00	Parking du Cimetière, rue Pierre Curie 76520 Franqueville St Pierre

Lundi 30 Nov, Jeudi 3, Vendredi 4 et Samedi 5 Décembre 2026	Groupes de Raphaël, Thibault, Jean-Marie, Patrick & Didier	Parking du Casino de Bonsecours, avenue Numa Servin
	Groupes de Laurence & Patrick (Jeudi)	Parking en face du collège Verharen, rue du Bois Bagnères à Bonsecours
	Groupes de Laurence & Florent (Samedi) + Frédéric	Parking du SIVOM, rue Pierre de Coubertin 76240 Le Mesnil Esnard
	Groupe du JEUDI à 19h00	Parking de la salle des fêtes du Mesnil Esnard, rue des Perets
Téléthon : du Vendredi 4 Décembre (12h) au Samedi 5 Décembre (12h) sur le parcours du SIVOM		

Séance de 2h, horaires modifiés *Les cours de 9h à 10h30 sont décalés de 9h30 à 11h30 - Les cours de 10h30 à 12h sont décalés de 10h à 12h.* *Le cours du Jeudi soir est décalé de 19h à 21h – Le cours du Vendredi est décalé de 9h30 à 11h30*		
Lundi 7, Jeudi 10, Vendredi 11 et Samedi 12 Décembre 2026	Groupes de Raphaël, Thibault, Jean-Marie, Patrick, Didier & Laurence (séance du Jeudi)	Parking du rond point de la Breteque (1er parking à droite après le rond point) => Foret Verte
	Groupes de Laurence, Frédéric & Florent (Samedi)	RDV au Parcours Sportif de la Forêt de Bord (Rond de Cobourg, Route Forrestière des Damps, Parcours Santé, 27340 Les Damps). (Possibilité de s'arrêter au bout d'1h30)
	Groupe du JEUDI à 19h00	Nouveau Parking à Ymare, 620 grande rue (attention, le stationnement est interdit provisoirement sur le parking précédent) !
Lundi 14, Jeudi 17, Vendredi 18 et Samedi 19 Décembre 2026	Groupes de Raphaël, Thibault, Jean-Marie, Patrick (Samedi) & Didier	Parking au bout de la rue des Frères Chérances 76520 Franqueville St Pierre
	Groupes de Laurence & Patrick (Jeudi)	Parking du SIVOM, rue Pierre de Coubertin 76240 Le Mesnil Esnard
	Groupes de Laurence & Florent (Samedi)	Parking en face du collège Verharen, rue du Bois Bagnères à Bonsecours
	Frédéric	Parking du Casino de Bonsecours, avenue Numa Servin
	Groupe du JEUDI à 19h00	Parking du Stade du Lycée Galilée à Belbeuf, rue de Belbeuf
Semaine 52 & 1 : Vacances scolaires, pas d'entrainements		
Lundi 4, Jeudi 7, Vendredi 8 et Samedi 9 Janvier 2027	Groupes de Raphaël, Thibault, Jean-Marie, Patrick (Samedi) & Didier	RDV sur rue de l'Aubette à Rouen (proche CEDEO)
	Groupes de Laurence & Patrick (Jeudi)	Parking du Casino de Bonsecours, avenue Numa Servin
	Groupes de Laurence & Florent (Samedi)	Parking au bout de la rue des Frères Chérances 76520 Franqueville St Pierre
	Frédéric	Parking du Stade des Violettes, chemin du four à chaux à Darnetal
	Groupe du JEUDI à 19h00	Parking du Gymnase Anquetil, rue des Canadiens 76240 Belbeuf

Planning de la semaine

Lundi :
9h à 10h30 : séance de Niveau Sportif avec Jean-Marie
10h30 à 12h : séance de Niveau Tonique avec Jean-Marie

Jeudi :
9h à 10h30 : séance de Niveau Sportif avec Thibault
10h à 11h30 : séance de Niveau Tonique avec Patrick
10h à 11h30 : séance de Niveau Tonique avec Laurence
10h30 à 12h : séance de Niveau Santé avec Thibault
19h à 20h30 : séance de Niveau Sportif avec Florent

Vendredi:
9h30 à 11h : séance de Niveau Tonique avec Didier

Samedi :
9h à 10h30 : séance de Niveau Tonique avec Laurence + Frédéric
9h à 10h30 : séance de Niveau Sportif avec Patrick
9h à 10h30 : séance de Niveau Intensif avec Raphaël
10h30 à 12h : séance de Niveau Santé avec Florent
10h30 à 12h : séance de Niveau Tonique avec Raphaël
10h30 à 12h : séance de Niveau Sportif avec Frédéric