

# PLANNING MASTERS CNMVS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<i>PROGRAMME D'ENTRAINEMENT</i>	<b>VISIO 20H15/21H15 CIRCUIT-TRAINING RENFORCEMENT GÉNÉRAL</b>	ÉTIREMENTS / MOBILITÉ	FOOTING 45'	REFAIRE LA SÉANCE DU LUNDI	ÉTIREMENTS / MOBILITÉ	<b>VISIO 9H00/10H00 CIRCUIT-TRAINING RENFORCEMENT GÉNÉRAL</b>	FOOTING 45'

**LES SÉANCES VISIO SERONT MISES SUR LE SITE INTERNET DU CLUB LA VEILLE**

**PRÉPARATEUR PHYSIQUE : ARNAUD BEAUSÉJOUR**