

Programme Athlé-santé Marche nordique janvier 2025

Les séances de marche nordique						
Semaine	DATE	SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
1	Jeudi 2	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Pas de séance	18h45	
	Jeudi 2	Marche nordique	18h45 / 20h30	Pas de séance	18h45	
	Vendredi 3	Marche nordique	9h15 / 11h15	Pas de séance	9h15	
	Samedi 4	Marche nordique détox	9h00 / 11h00	Carbonnieux château d'eaux	9h00	Loic, Philippe
2	Lundi 6	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cayac Gradignan	9h15	Jean-François, Philippe, Elliot, Hervé
	Mardi 7	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 7	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Jean-Louis, Roger
	Mardi 7	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry B, Philippe
	Jeudi 9	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Roger
	Jeudi 9	Marche nordique	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi 10	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Bernard, Jean-François, Elliot
	Samedi 11	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Site Montesquieu	9h00	Patrick, Philippe D, Loic
3	Lundi 13	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Philippe, Elliot, Bernard, Hervé
	Mardi 14	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 14	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Roger
	Mardi 14	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Thierry B, Loic
	Jeudi 16	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Roger
	Jeudi 16	Marche nordique	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi 17	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan lac vert	9h15	Jean-François, Philippe, Elliot
	Samedi 18	Marche nordique	9h00 / 11h00	Cestas les sources	9h00	Philippe D
	Samedi 18	Marche nordique longue	9h00 / 12h00	Cestas les sources	9h00	Philippe
4	Lundi 20	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Jean-François, Philippe, Elliot, Hervé
	Mardi 21	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 21	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Jean-Louis, Roger
	Mardi 21	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry B, Philippe
	Jeudi 23	Nordic Fit	18h45 / 20h15	Stade Trigan	18h45	Loic
	Vendredi 24	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cestas les sources	9h15	Bernard, Philippe, Elliot
	Samedi 25	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Lac Bleu	9h00	Patrick, Philippe D, Jean-louis, Loic
5	Lundi 27	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan lac vert	9h15	Elliot, Bernard, Hervé
	Mardi 28	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 28	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Roger
	Mardi 28	Marche nordique	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Thierry B, Loic
	Jeudi 30	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Roger
	Jeudi 30	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi 31	Marche nordique	9h15 / 11h15	Migelane	9h15	Jean-François, Philippe, Elliot

Les séances de Pilates et Yoga					
	Lundi	Pilates	18h00 / 19h00	Trigan	Jean Christophe
	Lundi	Pilates Swiss Ball	19h05 / 20h05	Trigan	Jean Christophe
	Lundi	Stretching Relaxation	20h10 / 21h10	Trigan	Jean Christophe
	Mercredi	Pilates	9h30 / 10h30	Trigan	Jean Christophe
	Mercredi	Pilates & Yoga	10h35 / 11h45	Trigan	Jean Christophe
	Mercredi	Pilates confirmés	19h05 / 20h05	Trigan	Jean Christophe
	Mercredi	Pilates Swiss Ball	20h10 / 21h10	Trigan	Jean Christophe
	Jeudi	Hatah Yoga	9h15 / 10h30	Trigan	Jean Christophe
	Jeudi	Gym douce	10h35 / 11h35	Trigan	Jean Christophe
	Jeudi	Pilates	18h00 / 19h00	Trigan	Jean Christophe
	Jeudi	Hatah Yoga	19h05 / 20h20	Trigan	Jean Christophe

Les séances de Fitness Prépa physique					
	Lundi	Fitness Loisir	18h45 / 20h00	Stade Trigan	Philippe
	Jeudi	Fitness Loisir	18h45 / 20h00	Stade Trigan	Philippe

COORDONNEES DES COACHS					
Philippe	06 98 99 41 31	Patrick	06 73 05 74 59	Bernard L	06 99 35 91 68
Jean-Louis	06 20 88 06 00	Hervé	06 34 17 20 00	Jean-François	06 07 99 56 18
Philippe D	06 88 77 07 25	Denis	06 63 96 54 72	Thierry B	06 23 42 70 03
Loic	06 35 31 26 66	Roger	06 64 10 42 44	Rodolphe	06 52 09 50 04
Elliot	06 65 08 02 30				