

Programme Athlé-santé Marche nordique décembre 2025

Les séances de marche nordique						
Semaine	DATE	SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
49	Lundi 1	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Fifi, Jean-François, Elliot, Hervé
	Mardi 2	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 2	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger, Jean-Claude
	Mardi 2	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Loic
	Mardi 2	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry B
	Jeudi 4	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Roger
	Jeudi 4	Marche nordique	18h45 / 20h15	Piste de Bougès	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi 5	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Fifi, Bernard, Elliot
	Samedi 6	Marche nordique	9h00 / 11h00	Château La Louvière + dégustation	9h00	Jean-Louis, Loic, Philippe D
50	Lundi 8	Marche nordique	9h15 / 11h15	Stade Martillac	9h15	Fifi, Elliot, Hervé
	Mardi 9	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 9	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Roger, Jean-Claude
	Mardi 9	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Loic
	Mardi 9	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry B
	Jeudi 11	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Roger
	Jeudi 11	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi 12	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Fifi, Jean-François, Bernard, Elliot
	Samedi 13	Marche nordique	9h00 / 11h00	Cestas Les sources + père Noël	9h00	Patrick, Jean-Louis, Loic, Philippe D
51	Lundi 15	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cayac Gradignan	9h15	Fifi, Jean-François, Elliot, Hervé
	Mardi 16	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 16	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Roger, Jean-Claude
	Mardi 16	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	fifi
	Mardi 16	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Thierry B
	Jeudi 18	Nordic'Fit	18h45 / 20h30	Trigan	18h45	Loic
	Vendredi 19	Marche nordique	9h15 / 11h15	Piste de Bougès	9h15	Bernard, Elliot
	Samedi 20	Marche nordique	9h00 / 11h00	Canéjan lac vert	9h00	Patrick, Loic, Philippe D
52	Lundi 22	Marche nordique	9h15 / 11h15	Martillac Migelane	9h15	Jean-François, Bernard
	Mardi 23	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Pas de séance	9h30	Pas de séance
	Mardi 23	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Jean-Claude
	Mardi 23	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry B
	Jeudi 25	NOEL		FERIE		
	Vendredi 26	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan lac vert	9h15	Fifi
	Samedi 27	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Lac Bleu	9h00	Philippe D
1	Lundi 29	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac Bleu	9h15	Bernard
	Mardi 30	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Pas de séance	9h30	Pas de séance
	Mardi 30	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Roger
	Mardi 30	Marche nordique	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Thierry B

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
	Jeudi	Fitness Loisir	18h45 / 20h00	Stade Trigan

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	Jean-Claude	06 03 49 58 48		