

# Programme Athlé-santé Marche nordique février 2026

| Les séances de marche nordique |             |                               |               |                               |             |                                                   |
|--------------------------------|-------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------------------------------------------|
| Semaine                        | DATE        | SEANCE                        | HORAIRE       | LIEU                          | Départ Site | Encadrants                                        |
| 6                              | Lundi 2     | Marche nordique               | 9h15 / 11h15  | Léognan Site Montesquieu      | 9h15        | Jean-François, Fifi, Elliot, Hervé                |
|                                | Mardi 3     | Marche nordique douce         | 9h30 / 11h00  | Mussonville                   | 9h30        | Elliot                                            |
|                                | Mardi 3     | Marche nordique loisir        | 18h45 / 20h30 | Gradignan – Mandavit          | 18h45       | Roger, Jean-Claude                                |
|                                | Mardi 3     | Marche nordique intermédiaire | 18h45 / 20h30 | Gradignan – Mandavit          | 18h45       | Loic                                              |
|                                | Mardi 3     | Marche nordique               | 18h45 / 20h30 | Gradignan – Mandavit          | 18h45       | Thierry B                                         |
|                                | Jeudi 5     | Marche nordique loisir        | 18h45 / 20h30 | Léognan Site Montesquieu      | 18h45       | Roger                                             |
|                                | Jeudi 5     | Marche nordique               | 18h45 / 20h30 | Léognan Site Montesquieu      | 18h45       | Rodolphe, Thierry B                               |
|                                | Vendredi 6  | Marche nordique               | 9h15 / 11h15  | Bois de Canéjan Salv. Allende | 9h15        | Jean-François, Fifi, Elliot, Bernard              |
|                                | Samedi 7    | Marche nordique               | 9h00 / 11h00  | Cestas les sources            | 9h00        | Philippe D, Loic                                  |
| 7                              | Lundi 9     | Marche nordique               | 9h15 / 11h15  | Gradignan – Mandavit          | 9h15        | Jean-François, Fifi, Elliot, Hervé                |
|                                | Mardi 10    | Marche nordique douce         | 9h30 / 11h00  | Mussonville                   | 9h30        | Elliot                                            |
|                                | Mardi 10    | Marche nordique loisir        | 18h45 / 20h30 | Canéjan lac vert              | 18h45       | Roger, Jean-Claude, Jean-Louis                    |
|                                | Mardi 10    | Marche nordique intermédiaire | 18h45 / 20h30 | Canéjan lac vert              | 18h45       | Fifi                                              |
|                                | Mardi 10    | Marche nordique               | 18h45 / 20h30 | Canéjan lac vert              | 18h45       | Thierry B                                         |
|                                | Jeudi 12    | Marche nordique loisir        | 18h45 / 20h30 | Piste de Bougès               | 18h45       | Roger                                             |
|                                | Jeudi 12    | Marche nordique               | 18h45 / 20h30 | Piste de Bougès               | 18h45       | Rodolphe                                          |
|                                | Vendredi 13 | Marche nordique               | 9h15 / 11h15  | Canéjan lac vert              | 9h15        | Jean-François, Elliot, Bernard                    |
|                                | Samedi 14   | Villennaise marche nordique   | 10h30 / 16h00 | Espace d'Ormon                | 10h30       | Venez nombreux marcher, aider ou voir les marches |
| 8                              | Lundi 16    | Marche nordique               | 9h15 / 11h15  | Cestas les sources            | 9h15        | Fifi, Elliot, Hervé                               |
|                                | Mardi 17    | Marche nordique douce         | 9h30 / 11h00  | Mussonville                   | 9h30        | Elliot                                            |
|                                | Mardi 17    | Marche nordique loisir        | 18h45 / 20h30 | Bois de Canéjan Salv. Allende | 18h45       | Roger, Jean-Claude                                |
|                                | Mardi 17    | Marche nordique intermédiaire | 18h45 / 20h30 | Bois de Canéjan Salv. Allende | 18h45       | Loic                                              |
|                                | Mardi 17    | Marche nordique               | 18h45 / 20h30 | Bois de Canéjan Salv. Allende | 18h45       | Pas de coach                                      |
|                                | Jeudi 19    | Nordic Fit                    | 18h45 / 20h15 | Stade Trigan                  | 18h45       | Loic                                              |
|                                | Vendredi 20 | Marche nordique               | 9h15 / 11h15  | Migelane                      | 9h15        | Jean-François, Elliot                             |
|                                | Samedi 21   | Marche nordique               | 9h00 / 11h00  | Léognan Site Montesquieu      | 9h00        | Patrick, Philippe D                               |
| 9                              | Lundi 23    | Marche nordique               | 9h15 / 11h15  | Léognan Lac Bleu              | 9h15        | Jean-François, Fifi, Elliot, Hervé                |
|                                | Mardi 24    | Marche nordique douce         | 9h30 / 11h00  | Mussonville                   | 9h30        | Elliot                                            |
|                                | Mardi 24    | Marche nordique loisir        | 18h45 / 20h30 | Cayac Gradignan               | 18h45       | Roger, Jean-Claude                                |
|                                | Mardi 24    | Marche nordique intermédiaire | 18h45 / 20h30 | Cayac Gradignan               | 18h45       | Fifi                                              |
|                                | Mardi 24    | Marche nordique               | 18h45 / 20h30 | Cayac Gradignan               | 18h45       | Thierry B                                         |
|                                | Jeudi 26    | Marche nordique loisir        | 18h45 / 20h30 | Léognan Site Montesquieu      | 18h45       | Roger                                             |
|                                | Jeudi 26    | Marche nordique               | 18h45 / 20h30 | Léognan Site Montesquieu      | 18h45       | Rodolphe, Thierry B                               |
|                                | Vendredi 27 | Marche nordique               | 9h15 / 11h15  | Bouliac                       | 9h15        | Fifi, Elliot, Bernard                             |
|                                | Samedi 28   | Marche nordique               | 9h00 / 11h00  | Piste de Bougès               | 9h00        | Patrick, Philippe D, Loic                         |

| 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         | Jean-Claude | 06 03 49 58 48 |  |                              |