

Programme Athlé-santé Marche nordique mai 2025

| Les séances de marche nordique |             |                         |               |                               |             |                                            |
|--------------------------------|-------------|-------------------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------------------|
| Semaine                        | DATE        | SEANCE                  | HORAIRE       | LIEU                          | Départ Site | Encadrants                                 |
| 19                             | Jeudi 1     | FERIE                   |               |                               |             |                                            |
|                                | Vendredi 2  | Marche nordique         | 9h15 / 11h15  | Léognan Lac Bleu              | 9h15        | Bernard, Elliot, Jean-François             |
|                                | Samedi 3    | Marche nordique         | 9h00 / 11h00  |                               | 9h00        | Pas de sortie                              |
| 20                             | Lundi 5     | Marche nordique         | 9h15 / 11h15  | Léognan Site Montesquieu      | 9h15        | Jean-François, Hervé, Fatima, Elliot       |
|                                | Mardi 6     | Marche nordique douce   | 9h30 / 11h00  | Mussonville                   | 9h30        | Elliot                                     |
|                                | Mardi 6     | Marche nordique loisir  | 18h45 / 20h30 | Bois de Canéjan Salv. Allende | 18h45       | Jean-Louis, Roger                          |
|                                | Mardi 6     | Marche nordique         | 18h45 / 20h30 | Bois de Canéjan Salv. Allende | 18h45       | Rodolphe                                   |
|                                | Jeudi 8     | FERIE                   |               |                               |             |                                            |
|                                | Vendredi 9  | Marche nordique         | 9h15 / 11h15  | Piste de Bougès               | 9h15        | Bernard, Elliot                            |
|                                | Samedi 10   | Marche nordique         | 9h00 / 11h00  | Léognan Site Montesquieu      | 9h00        | Rodolphe                                   |
| 21                             | Lundi 12    | Marche nordique         | 9h15 / 11h15  | Gradignan – Mandavit          | 9h15        | Hervé, Fatima, Elliot                      |
|                                | Mardi 13    | Marche nordique douce   | 9h30 / 11h00  | Mussonville                   | 9h30        | Elliot                                     |
|                                | Mardi 13    | Marche nordique loisir  | 18h45 / 20h30 | Léognan Lac Bleu              | 18h45       | Roger                                      |
|                                | Mardi 13    | Marche nordique         | 18h45 / 20h30 | Léognan Lac Bleu              | 18h45       | Thierry B                                  |
|                                | Jeudi 15    | Marche nordique loisir  | 18h45 / 20h30 | Gradignan – Mandavit          | 18h45       | Roger, Denis                               |
|                                | Jeudi 15    | Marche nordique         | 18h45 / 20h30 | Gradignan – Mandavit          | 18h45       | Rodolphe                                   |
|                                | Vendredi 16 | Marche nordique         | 9h15 / 11h15  | Canéjan lac vert              | 9h15        | Bernard, Fifi, Jean-François, Fatima       |
|                                | Samedi 17   | Marche nordique         | 9h00 / 11h00  | Cestas les sources            | 9h00        | Patrick, Philippe D, Loic                  |
| 22                             | Lundi 19    | Marche nordique         | 9h15 / 11h15  | Bouliac                       | 9h15        | Fifi, Jean-François, Hervé, Fatima, Elliot |
|                                | Mardi 20    | Marche nordique douce   | 9h30 / 11h00  | Mussonville                   | 9h30        | Elliot                                     |
|                                | Mardi 20    | Marche nordique loisir  | 18h45 / 20h30 | Léognan Lac Bleu              | 18h45       | Roger                                      |
|                                | Mardi 20    | Marche nordique         | 18h45 / 20h30 | Léognan Lac Bleu              | 18h45       |                                            |
|                                | Jeudi 22    | Marche nordique loisir  | 18h45 / 20h30 | Piste de Bougès               | 18h45       | Roger                                      |
|                                | Jeudi 22    | Marche nordique         | 18h45 / 20h30 | Piste de Bougès               | 18h45       | Rodolphe, Thierry B                        |
|                                | Vendredi 23 | Marche nordique         | 9h15 / 11h15  | Cayac Gradignan               | 9h15        | Fifi, Elliot                               |
|                                | Vendredi 23 | Marche nordique journée | 9h15 / 16h00  | Cayac Gradignan               | 9h15        | Hervé                                      |
|                                | Samedi 24   | Marche nordique         | 9h00 / 11h00  | Bouliac                       | 9h00        | Patrick, Philippe D                        |
|                                | Lundi 26    | Marche nordique         | 9h15 / 11h15  | Léognan Lac Bleu              | 9h15        | Fifi, Jean-François, Hervé, Fatima, Elliot |
|                                | Mardi 27    | Marche nordique douce   | 9h30 / 11h00  | Mussonville                   | 9h30        | Elliot                                     |
|                                | Mardi 27    | Marche nordique loisir  | 18h45 / 20h30 | Léognan Site Montesquieu      | 18h45       | Roger                                      |
|                                | Mardi 27    | Marche nordique         | 18h45 / 20h30 | Léognan Site Montesquieu      | 18h45       | Thierry B                                  |
|                                | Jeudi 29    | FERIE                   |               |                               |             |                                            |
|                                | Vendredi 30 | Marche nordique         | 9h15 / 11h15  | Gradignan – Mandavit          | 9h15        | Bernard, Fatima, Elliot                    |
|                                | Samedi 31   | Marche nordique         | 9h00 / 11h00  | Léognan Lac Bleu              | 9h00        | Jean-Louis, 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         |         |                |  |                              |