

Programme Athlé-santé Marche nordique mai 2026

Les séances de marche nordique						
Semaine	DATE	SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
18	Vendredi 1	FERIE		FERIE		
	Samedi 2	Marche nordique	9h00 / 11h00	Canéjan lac vert	9h00	Philippe D, Loic
19	Lundi 4	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Jean-François, Fifi, Elliot, Hervé
	Mardi 5	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 5	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger, Jean-claude
	Mardi 5	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Loic
	Mardi 5	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry B
	Jeudi 7	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Carbonnieux chateau d'eau	18h45	Roger
	Jeudi 7	Marche nordique	18h45 / 20h30	Carbonnieux chateau d'eau	18h45	Thierry B, Rodolphe
	Vendredi 8	FERIE		FERIE		
Samedi 9	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Site Montesquieu	9h00	Loic	
20	Lundi 11	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Jean-François, Elliot, Hervé
	Mardi 12	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 12	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Jean-Louis, Roger, Jean-claude
	Mardi 12	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Thierry B
	Jeudi 14	FERIE		FERIE		
	Vendredi 15	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cayac	9h15	Elliot, Jean-Francois
	Samedi 16	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Lac Bleu	9h00	Loic
21	Lundi 18	Marche nordique	9h15 / 11h15	Migelane	9h15	Jean-François, Elliot, Loic
	Mardi 19	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 19	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Jean-Louis, Roger, Jean-claude
	Mardi 19	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Loic
	Mardi 19	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry B
	Jeudi 21	Nordic Fit	18h45 / 20h15	Gradignan – Mandavit	18h45	Loic
	Vendredi 22	Marche nordique	9h15 / 11h15	Piste de Bougès	9h15	Jean-François, Elliot, Fifi
	Samedi 23	Marche nordique	9h00 / 11h00	Cestas les sources	9h00	Jean-Louis
22	Lundi 25	FERIE		FERIE		
	Mardi 26	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 26	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Jean-Louis, Jean-claude
	Mardi 26	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Loic
	Mardi 26	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Thierry B
	Jeudi 28	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Roger
	Jeudi 28	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Thierry B, Rodolphe
	Vendredi 29	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Bernard, Jean-François, Elliot
Samedi 30	Marche nordique	9h00 / 11h00	Gradignan – Mandavit	9h00	Patrick, 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		