

Programme Athlé-santé Marche nordique mars 2026

Les séances de marche nordique							
Semaine	DATE	SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants	
10	Lundi 2	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Fifi, Elliot	
	Mardi 3	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot	
	Mardi 3	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Jean-Claude, Roger	
	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	Thierry B, Rodolphe	
	Vendredi 6	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Fifi, Jean-François, Elliot, Bernard	
11	Samedi 7	Marche nordique	9h00 / 11h00	Cestas les sources	9h00	Patrick, Philippe D	
	Lundi 9	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Fifi, Elliot	
	Mardi 10	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot	
	Mardi 10	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Jean-Claude, Roger	
	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	Thierry B, Rodolphe	
12	Vendredi 13	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan lac vert	9h15	Fifi, Jean-François, Elliot, Bernard	
	Samedi 14	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Lac Bleu	9h00	Loic, Jean-Louis	
	Lundi 16	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cestas les sources	9h15	Fifi, Jean-François, Elliot	
	Mardi 17	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot	
	Mardi 17	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Jean-Claude, Roger	
	Mardi 17	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Loic	
	Mardi 17	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry B	
	Jeudi 19	Nordic Fit	18h45 / 20h15	Stade Trigan	18h45	Loic	
13	Vendredi 20	Marche nordique	9h15 / 11h15	Migelane	9h15	Fifi, Jean-François, Elliot	
	Samedi 21	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Site Montesquieu	9h00	Loic, Jean-Louis, Patrick, Philippe D	
	Lundi 23	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bouliac	9h15	Fifi, Elliot, Hervé	
	Mardi 24	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot	
	Mardi 24	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Jean-Claude, Roger	
	Mardi 24	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Loic	
	Mardi 24	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry B	
	Jeudi 26	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Roger	
14	Jeudi 26	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Thierry B, Rodolphe	
	Vendredi 27	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac Bleu	9h15	Fifi, Jean-François, Elliot, Bernard	
	Samedi 28	Marche nordique	9h00 / 11h00	Canéjan lac vert	9h00	Loic, Philippe D	
	Lundi 30	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Fifi, Jean-François, Elliot, Hervé	
	Mardi 31	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot	
	Mardi 31	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Jean-Claude, Roger	
	Mardi 31	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Loic	
	Mardi 31	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	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			