

Programme Athlé-santé Marche nordique novembre 2024

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

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				