Programme Athlé-santé Marche nordique novembre 2026

Les séances de marche nordique

Semaine	DATE	,	SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
	Lundi	2	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Pauline, Jean-François, Bernard, Fifi
	Mardi	3	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Pauline
	Mardi	3	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Jean-Claude
	Mardi	3	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Loic
45	Mardi	3	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	*Pas de coach*
	Jeudi	5	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	*Pas de coach*
	Jeudi	5	Marche nordique	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Rodolphe
	Vendredi	6	Marche nordique	9h15 / 11h15	Migelane	9h15	Pauline, Jean-François, Bernard, Fifi
	Samedi	7	Marche nordique	9h00 / 11h00	Canéjan lac vert	9h00	Patrick, Loic
	Lundi	9	Marche nordique	9h45/ 11h45	Gradignan – Mandavit	9h45	Pauline, Hervé, Bernard
	Mardi	10	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Pauline
	Mardi	10	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Roger
	Mardi	10	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	*Pas de coach*
46	Mardi	10	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Thierry B
	Jeudi	12	Marche nordique loisir	18h45 / 20h15	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger
	Jeudi	12	Marche nordique	18h45 / 20h15	Gradignan – Mandavit	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi	13	Marche nordique	9h15 / 11h15	Stade Martillac	9h15	Pauline, Jean-François, Bernard, Fifi
	Samedi	14	Marche nordique	9h30 / 11h00	Léognan site Montesquieu	9h30	Patrick, jean-louis, Loic
	Lundi	16	Marche nordique	9h15 / 11h15	Piste de Bougès	9h15	Pauline, Hervé, Fifi
	Mardi	17	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Pauline
	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
47	Mardi	17	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry B
	Jeudi	19	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Roger
	Jeudi	19	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Rodolphe
	Vendredi	20	Marche nordique	9h15 / 11h15	Carbonnieux château d'eau	9h15	Pauline, Jean-François, Fifi
	Samedi	21	Marche nordique	9h00 / 11h00	Cestas Les sources	9h00	Patrick, jean-louis, Loic
	Lundi	23	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan lac vert	9h15	Jean-François, Bernard, Fifi
	Mardi	24	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Pauline
	Mardi	24	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger, Jean-Claude
48	Mardi	24	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Loic
	Mardi	24	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	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	Cestas Les sources	9h15	Pauline, Jean-François, Bernard, Fifi
	Samedi	28	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Lac Bleu	9h00	Patrick, Loic
	Lundi	30	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac Bleu	9h15	Pauline, Jean-François, Hervé, Bernard, Fifi

Les séances de Pilates et Yoga

	Lundi	Pilates	18h00 / 19h00	Trigan	Clara
	Lundi	Pilates Swiss Ball	19h10 / 20h10	Trigan	Clara
	Lundi	Stretching Relaxation	20h20 / 21h20	Trigan	Pauline
	Mercredi	Pilates	9h30 / 10h30	Trigan	Clara
	Mercredi	Pilates confirmés	19h00 / 20h00	Trigan	Clara
	Jeudi	Gym douce	10h30 / 11h30	Trigan	Pauline
	Jeudi	Pilates	18h00 / 19h00	Trigan	Clara
	Jeudi	Hatah Yoga	19h15 / 20h30	Trigan	Angélique

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**
Pauline	**06 73 68 11 25**	**Jean-Claude**	**06 03 49 58 48**		