

# Programme Athlé-santé Marche nordique octobre 2024

Les séances de marche nordique						
Semaine	DATE	SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
40	Mardi 1	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 1	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan Lac vert	18h45	Roger
	Mardi 1	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan Lac vert	18h45	Thierry B
	Jeudi 3	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger
	Jeudi 3	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry B, Rodolphe
	Vendredi 4	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cestas les sources	9h15	Philippe, Bernard, Fatima, Elliot
	Samedi 5	Marche nordique	9h00 / 11h00	Gradignan – Mandavit	9h00	Bernard
41	Lundi 7	Marche nordique	9h15 / 11h15	Piste de Bougès	9h15	Fatima, Elliot
	Mardi 8	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 8	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Roger
	Mardi 8	Marche nordique	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Denis, Rodolphe
	Jeudi 10	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Roger
	Jeudi 10	Marche nordique	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Pas de coach
	Vendredi 11	Marche nordique	9h15 / 11h15	Migelane	9h15	Philippe, Elliot, Fatima
Samedi 12	Marche nordique	9h00 / 11h00	Bouliac	9h00	Philippe D, Patrick	
42	Lundi 14	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Philippe, Hervé, Elliot, Fatima
	Mardi 15	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 15	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger, Jean-Louis, Philippe
	Mardi 15	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry B
	Jeudi 17	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Roger
	Jeudi 17	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Thierry B, Elliot
	Vendredi 18	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Bernard, Jean-François, Elliot, Fatima
	Samedi 19	Marche nordique	9h00 / 11h00	Château les Gravières	9h00	Loic, Jean-Louis, Patrick, Denis
Dimanche 20	Marche nordique	9h00 / 11h00	Château les Gravières	9h00	Loic, Denis	
43	Lundi 21	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cayac Gradignan	9h15	Philippe, Hervé, Bernard, Jean-François, Elliot
	Mardi 22	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 22	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Roger, Jean-Louis
	Mardi 22	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry B, Denis
	Jeudi 24	Nordic Fit	18h45 / 20h30	Stade Trigan	18h45	Loic
	Vendredi 25	Marche nordique	9h15 / 11h15	Migelane	9h15	Philippe, Bernard, Jean-François, Elliot
	Samedi 26	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Site Montesquieu	9h00	Loic, Jean-Louis, Philippe D
44	Lundi 28	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Philippe, Hervé, Bernard, Jean-François, Elliot, Fatima
	Mardi 29	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 29	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Jean-Louis, Philippe
	Mardi 29	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry B
	Jeudi 31	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Denis
	Jeudi 31	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Rodolphe

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				