

Programme Athlé-santé Marche nordique Octobre 2026

Les séances de marche nordique						
Semaine	DATE	SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
40	Jeudi 1	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Roger
	Jeudi 1	Marche nordique	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi 2	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Bernard, Pauline, Fifi, Jean-François
	Samedi 3	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Site Montesquieu	9h00	Loic, Jean-Louis, Patrick
41	Lundi 5	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac Bleu	9h15	Bernard, Pauline, Fifi, Jean-François
	Mardi 6	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Pauline
	Mardi 6	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Jean-Claude, Roger
	Mardi 6	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	
	Mardi 6	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Rodolphe
	Jeudi 8	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Roger
	Jeudi 8	Marche nordique	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Rodolphe
	Vendredi 9	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Bernard, Pauline
42	Samedi 10	Marche nordique	9h00 / 11h00	Gradignan – Mandavit	9h00	Pauline
	Lundi 12	Marche nordique	9h45/ 11h45	Migelane	9h15	Bernard, Pauline, Fifi, Jean-François, Hervé
	Mardi 13	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Pauline
	Mardi 13	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Jean-Claude, Roger
	Mardi 13	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Loic
	Mardi 13	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Thierry B
	Jeudi 15	Marche nordique loisir	18h45 / 20h15	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger
	Jeudi 15	Marche nordique	18h45 / 20h15	Gradignan – Mandavit	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi 16	Marche nordique	9h15 / 11h15	Château Carbonnieux / Château d'eau	9h15	Pauline, Fifi, Jean-François, fifi
43	Samedi 17	Marche nordique & auberge espagnole	9h30 / 11h00	Château les Gravières	9h30	Loic, Denis, Fifi
	Lundi 19	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cayac Gradignan	9h15	Bernard, Jean-françois, Fifi
	Mardi 20	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Pauline
	Mardi 20	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Jean-Claude, Jean-Louis, Roger
	Mardi 20	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Loic
	Mardi 20	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Rodolphe
	Jeudi 22	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Carbonnieux château d'eau	18h45	Roger
	Jeudi 22	Marche nordique	18h45 / 20h30	Carbonnieux château d'eau	18h45	Rodolphe
	Vendredi 23	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cestas Les sources	9h15	Bernard, Pauline, Fifi
44	Samedi 24	Marche nordique	9h00 / 11h00	Canéjan lac vert	9h00	Jean-Louis, Patrick
	Lundi 26	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bouliac	9h15	Bernard, Pauline, Fifi
	Mardi 27	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Pauline
	Mardi 27	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Jean-Claude, Roger
	Mardi 27	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Loic
	Mardi 27	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry B
	Jeudi 29	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Denis
	Jeudi 29	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi 30	Marche nordique	9h15 / 11h15	Stade Martillac	9h15	Bernard, Pauline, Fifi, Jean-François
	Samedi 31	Marche octobre rose	10h15 /12h00	Espace d'Ornon	9h00	Loic, Jean-Louis, Patrick

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	