

Programme Athlé-santé Marche nordique septembre 2025

Les séances de marche nordique

Semaine	DATE		SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
36	Lundi	1	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac Bleu	9h15	Bernard, Jean-François, Fifi, Hervé
	Mardi	2	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi	2	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Roger, Jean-Claude
	Mardi	2	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Thierry B
	Jeudi	4	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Roger
	Jeudi	4	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi	5	Marche nordique	9h15 / 11h15	Piste de Bougès	9h15	Bernard, Jean-François, Fifi, Elliot
	Samedi	6	Marche nordique	9h00 / 11h00	Forum des associations Espace d'Ornon	9h00	Loic
37	Lundi	8	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Bernard, Jean-François, Fifi, Hervé, Elliot
	Mardi	9	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi	9	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger, Jean-Claude
	Mardi	9	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry B
	Jeudi	10	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Roger
	Jeudi	11	Marche nordique	18h45 / 20h15	Léognan Site Montesquieu	18h45	Rodolphe
	Vendredi	12	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan lac vert	9h15	Bernard, Fifi
	Samedi	13	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Site Montesquieu	9h00	Patrick, Philippe D
38	Lundi	15	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cayac Gradignan	9h15	Bernard, Fifi
	Mardi	16	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi	16	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Roger, Jean-Claude
	Mardi	16	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry B
	Jeudi	18	Nordic'Fit	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Loic
	Vendredi	19	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Fifi, Elliot
	Samedi	20	Marche nordique	9h00 / 11h00	Gradignan – Mandavit	9h00	Patrick, Philippe D
39	Lundi	22	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Jean-François, Fifi, Hervé, Elliot
	Mardi	23	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi	23	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Roger, Jean-Claude
	Mardi	23	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Thierry B
	Jeudi	25	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Roger
	Jeudi	25	Marche nordique	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi	26	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan lac vert	9h15	Bernard, Jean-François, Fifi, Elliot
	Samedi	27	Marche nordique	9h00 / 11h00	Sortie LANA au Teich	9h00	Loic
40	Lundi	29	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Jean-François, Fifi, Elliot
	Mardi	30	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi	30	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Roger, Jean-Louis, Jean-Claude
	Mardi	30	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		