

Programme Athlé-santé Marche nordique Septembre 2026

Les séances de marche nordique						
Semaine	DATE	SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
36	Mardi 1	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Denis
	Mardi 1	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger, Jean-Claude, Jean-Louis
	Mardi 1	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Loic
	Mardi 1	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry B
	Jeudi 3	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Roger
	Jeudi 3	Marche nordique	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Thierry B, Rodolphe
	Vendredi 4	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Jean-François, Fifi, Bernard
	Samedi 5	Marche nordique	9h30 / 11h30	Forum des association Espace d'Ormon	9h30	Loic
37	Lundi 7	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac Bleu	9h15	Jean-François, Fifi, Bernard, Hervé
	Mardi 8	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Denis
	Mardi 8	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Roger, Jean-Claude
	Mardi 8	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Fifi
	Mardi 8	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Thierry B
	Jeudi 10	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Roger
	Jeudi 10	Marche nordique	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Thierry B, Rodolphe
	Vendredi 11	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Jean-François, Fifi, Bernard
	Samedi 12	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Lac Bleu	9h00	Patrick
38	Lundi 14	Marche nordique auberge espagnole	9h45/ 11h45	Canéjan lac vert	9h45	Jean-François, Fifi, Bernard, Hervé
	Mardi 15	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Denis
	Mardi 15	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Roger, Jean-Claude, Jean-Louis
	Mardi 15	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	<i>Pas de coach</i>
	Mardi 15	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Rodolphe
	Jeudi 17	Marche nordique loisir	18h45 / 20h15	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger
	Jeudi 17	Marche nordique	18h45 / 20h15	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry B, Rodolphe
	Vendredi 18	Marche nordique	9h15 / 11h15	Piste de Bougès	9h15	Fifi
	Samedi 19	Marche nordique	9h00 / 11h00	challenge marche nordique Canéjan	9h00	marche libre
39	Lundi 21	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Jean-François, Fifi, Bernard, Hervé
	Mardi 22	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Denis
	Mardi 22	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Roger, Jean-Claude, Jean-Louis
	Mardi 22	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Loic
	Mardi 22	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Thierry B
	Jeudi 24	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Carbonnieux château d'eau	18h45	Roger
	Jeudi 24	Marche nordique	18h45 / 20h30	Carbonnieux château d'eau	18h45	Thierry B, Rodolphe
	Vendredi 25	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Jean-François, Fifi, Bernard
	Samedi 26	Marche nordique	9h00 / 11h00	Canéjan lac vert	9h00	Loic, Patrick, Jean-Louis
40	Lundi 28	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cayac Gradignan	9h15	Jean-François, Fifi, Bernard, Hervé
	Mardi 29	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Denis
	Mardi 29	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Roger, Jean-Claude
	Mardi 29	Marche nordique intermédiaire	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Loic
	Mardi 29	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry B

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
		Jean-Claude	06 03 49 58 48	