

Programme Athlé-santé Marche nordique septembre 2024

36	Lundi	2	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Bernard, Philippe
	Mardi	3	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot, Thierry
	Mardi	3	Marche nordique douce	18h45 / 20h30	Canéjan Lac vert	18h45	Roger, Jean-louis
	Mardi	3	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan Lac vert	18h45	Thierry B, Philippe
	Jeudi	5	Marche nordique douce	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger
	Jeudi	5	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi	6	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cestas les sources	9h15	Bernard, Philippe
	Samedi	7	Marche nordique		Forum des associations		Loic, Philippe D
37	Lundi	9	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan Lac vert	9h15	Bernard, Jean-François, Philippe, Elliot
	Mardi	10	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot, Thierry
	Mardi	10	Marche nordique douce	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Roger
	Mardi	10	Marche nordique	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Thierry B, Denis
	Jeudi	12	Marche nordique douce	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Roger
	Jeudi	12	Marche nordique	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi	13	Marche nordique	9h15 / 11h15	Migelane	9h15	Bernard, Jean-François, Philippe, Elliot
	Samedi	14	Marche nordique	9h00 / 11h00	Canejan Lac vert	9h00	Loic, Patrick
38	Lundi	16	Marche nordique	9h15 / 11h15	Piste de Bougès	9h15	Bernard, Philippe, Elliot
	Mardi	17	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot, Thierry
	Mardi	17	Marche nordique douce	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Roger
	Mardi	17	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Thierry B, Philippe
	Jeudi	19	Marche nordique douce	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Roger
	Jeudi	19	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi	20	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Bernard, Jean-François, Hervé, Philippe, Elliot
	Samedi	21	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Lac Bleu	9h00	Jean-Louis, Philippe D
39	Lundi	23	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cayac Gradignan	9h15	Bernard, Jean-François, Philippe, Elliot
	Mardi	24	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi	24	Marche nordique douce	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Roger, Jean-louis
	Mardi	24	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry B, Denis
	Jeudi	26	Nordic Fit	18h45 / 20h30	Stade Trigan	18h45	Loic
	Vendredi	27	Marche nordique	9h15 / 11h15	Migelane	9h15	Bernard, Jean-François, Hervé, Philippe
	Samedi	28	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Site Montesquieu	9h00	Loic, Patrick
		Lundi	30	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15

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