

Programme Athlé-santé Marche nordique mars 2025

Les séances de marche nordique						
Semaine	DATE	SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
	Samedi 1	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Lac Bleu	9h00	Jean-Louis, Loic, Philippe D
	Samedi 1	Marche nordique longue	9h00 / 12h00	Léognan Lac Bleu	9h00	Philippe
10	Lundi 3	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan lac vert	9h15	Jean-François, Elliot, Philippe
	Mardi 4	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 4	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Jean-Louis, Roger
	Mardi 4	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Thierry
	Jeudi 6	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Roger
	Jeudi 6	Marche nordique	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Rodolphe, Thierry
	Vendredi 7	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac Bleu	9h15	Jean-François, Elliot, Fatima, Philippe
	Samedi 8	Marche nordique	9h00 / 11h00	Canéjan lac vert	9h00	Loic
11	Lundi 10	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Jean-François, Elliot, Fatima, Philippe
	Mardi 11	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 11	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Roger
	Mardi 11	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Thierry
	Jeudi 13	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Roger
	Jeudi 13	Marche nordique	18h45 / 20h30	Piste de Bougès	18h45	Rodolphe, Thierry
	Vendredi 14	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan lac vert	9h15	Jean-François, Elliot, Fatima, Philippe
	Samedi 15	Marche nordique	9h00 / 11h00	Gradignan – Mandavit	9h00	Patrick, Loic, Philippe D
12	Lundi 17	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Jean-François, Elliot, Fatima, Philippe
	Mardi 18	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 18	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger
	Mardi 18	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Thierry
	Jeudi 20	Nordic Fit	18h45 / 20h15	Stade Trigan	18h45	Loic
	Vendredi 21	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac bleu	9h15	Jean-François, Elliot, Fatima, Philippe
	Samedi 22	Marche nordique	9h00 / 11h00	Cestas les sources	9h00	Patrick, Jean-Louis, Loic, Philippe D
	13	Lundi 24	Marche nordique	9h15 / 11h15	Piste de Bougès	9h15
Mardi 25		Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
Mardi 25		Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Jean-Louis, Roger
Mardi 25		Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry
Jeudi 27		Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Roger
Jeudi 27		Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Rodolphe, Thierry
Vendredi 28		Marche nordique	9h15 / 11h15	Migelane	9h15	Fatima, Philippe
Samedi 29		Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Site Montesquieu	9h00	Patrick, Jean-Louis, Philippe D
	Lundi 31	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Jean-François, Elliot, Fatima

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				