

Programme Athlé-santé Marche nordique juillet 2025

Les séances de marche nordique							
Semaine	DATE		SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
27	Mardi	1	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi	1	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Roger, Jean-Louis
	Mardi	1	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry
	Jeudi	3	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger
	Jeudi	3	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Rodolphe
	Vendredi	4	Marche nordique	9h15 / 11h15	Piste de Bougès	9h15	Fatima, Philippe, Elliot
	Samedi	5	Sortie Hostens	9h00 / 18h00	Hostens	10h00	Patrick, Loic, Roger,Philippe
	Samedi	5	Marche nordique	9h00 / 11h00		9h00	ANNULE
28	Lundi	7	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac Bleu	9h15	Philippe D
	Mardi	8	Marche nordique douce	9h30 / 11h00		9h30	ANNULE
	Mardi	8	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Roger
	Mardi	8	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Thierry, Philippe
	Jeudi	10	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Mandavit	18h45	Roger
	Jeudi	10	Marche nordique	18h45 / 20h15	Mandavit	18h45	Philippe D
	Vendredi	11	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan lac vert	9h15	Philippe
	Samedi	12	Marche nordique	9h00 / 11h00	Cestas les sources	9h00	Loic
29	Lundi	14	FERIE				
	Mardi	15	Marche nordique douce	9h30 / 11h00		9h30	ANNULE
	Mardi	15	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Roger
	Mardi	15	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry
	Jeudi	17	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Roger
	Jeudi	17	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Roger
	Vendredi	18	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Fatima, Philippe, Bernard
	Samedi	19	Marche nordique	9h00 / 11h00	Gradignan – Mandavit	9h00	Philippe
26	Lundi	21	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Fatima, Bernard, Philippe
	Mardi	22	Marche nordique douce	9h30 / 11h00		9h30	ANNULE
	Mardi	22	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Roger
	Mardi	22	Marche nordique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Thierry
	Jeudi	24	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger
	Jeudi	24	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger
	Vendredi	25	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cayac Gradignan	9h15	Fatima, Bernard, Philippe
	Samedi	26	Marche nordique	9h00 / 11h00		9h00	ANNULE
26	Lundi	28	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Fatima, Philippe D, Bernard
	Mardi	29	Marche nordique douce	9h30 / 11h00		9h30	ANNULE
	Mardi	29	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Roger
	Mardi	29	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Thierry
	Jeudi	31	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Roger
	Jeudi	31	Marche nordique	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Roger

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				

May-24

Coachs	Nb présence
Philippe	-
Jean-Louis	1
Loic	2
Rodolphe	1
Patrick	1
Hervé	-
Denis	-
Roger	9
Bernard	3
Elliot	2
Jean-François	-
Thierry B	-
Philippe D	2
Fatima	4
Total	25

0%

4%

8%

4%

4%

0%

0%

36%

12%

8%

0%

0%

8%