

Programme Athlé-santé Marche nordique juin 2025

Les séances de marche nordique						
Semaine	DATE	SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
23	Lundi 2	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Jean-François, Hervé, Elliot, Fatima
	Mardi 3	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elloit
	Mardi 3	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Roger
	Mardi 3	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Thierry B
	Jeudi 5	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Roger
	Jeudi 5	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi 6	Marche nordique	9h15 / 11h15	Piste de Bougès	9h15	Jean-François, Fifi, Bernard, Elliot, Fatima
	Samedi 7	Marche nordique	9h00 / 11h00	Canéjan lac vert	9h00	Philippe D
24	Lundi 9	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bouliac	9h15	Hervé, Bernard, Elliot
	Mardi 10	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 10	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Roger
	Mardi 10	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Lac Bleu	18h45	Thierry B
	Jeudi 12	Nordic'Fit	18h45 / 20h15	Mandavit	18h45	Loic
	Vendredi 13	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan lac vert	9h15	Jean-François, Fifi, Elliot, Fatima
	Samedi 14	Marche nordique	9h00 / 11h00	Cestas les sources	9h00	Patrick
25	Lundi 16	Marche nordique	9h15 / 11h15	Château d'eau Carbonnieux	9h15	Fifi, Elliot, Fatima
	Mardi 17	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 17	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Roger, Jean-louis
	Mardi 17		0 18h45 / 20h30	Bois de Canéjan Salv. Allende	18h45	Coach MN
	Jeudi 19	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Roger
	Jeudi 19	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan Site Montesquieu	18h45	Rodolphe
	Vendredi 20	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Fifi, Elliot, Fatima
	Samedi 21	Marche nordique technique 2 et auberge espagnole	10h00 / 12h00	Gradignan – Mandavit	9h00	Patrick, Jean-Louis, Loic, Philippe D
26	Lundi 23	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac Bleu	9h15	Fifi, Bernard, Elliot, Fatima
	Mardi 24	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Elliot
	Mardi 24	Marche nordique loisir & pique-nique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Roger, Jean-louis
	Mardi 24	Marche nordique & pique-nique	18h45 / 20h30	Canéjan lac vert	18h45	Thierry B
	Jeudi 26	Marche nordique loisir	18h45 / 20h30	Château d'eau Carbonnieux	18h45	Roger
	Jeudi 26	Marche nordique	18h45 / 20h30	Château d'eau Carbonnieux	18h45	Rodolphe, Thierry B
	Vendredi 27	Marche nordique	9h15 / 11h15	Bois de Canéjan Salv. Allende	9h15	Jean-François, Fifi, Bernard
	Samedi 28	Marche nordique	9h00 / 11h00	Léognan Lac Bleu	9h00	Jean-Louis, Philippe D
	Lundi 30	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Site Montesquieu	9h15	Jean-François, Fifi, Bernard, Elliot

Les séances de Pilates et Yoga				
	Lundi	Pilates	18h00 / 19h00	Trigan
	Lundi	Pilates Swiss Ball	19h05 / 20h05	Trigan
	Lundi	Stretching Relaxation	20h10 / 21h10	Trigan
	Mercredi	Pilates	9h30 / 10h30	Trigan
	Mercredi	Pilates & Yoga	10h35 / 11h45	Trigan
	Mercredi	Pilates confirmés	19h05 / 20h05	Trigan
	Mercredi	Pilates Swiss Ball	20h10 / 21h10	Trigan
	Jeudi	Hatah Yoga	9h15 / 10h30	Trigan
	Jeudi	Gym douce	10h35 / 11h35	Trigan
	Jeudi	Pilates	18h00 / 19h00	Trigan
	Jeudi	Hatah Yoga	19h05 / 20h20	Trigan

Les séances de Fitness Prépa physique				
	Lundi	Fitness Loisir	18h45 / 20h00	Stade Trigan
	Jeudi	Fitness Loisir	18h45 / 20h00	Stade Trigan

	COORDONNEES DES COACHS			
Philippe	06 98 99 41 31	Patrick	06 73 05 74 59	
Jean-Louis	06 20 88 06 00	Hervé	06 34 17 20 00	
Philippe D	06 88 77 07 25	Denis	06 63 96 54 72	
Loic	06 35 31 26 66	Roger	06 64 10 42 44	
Elliot	06 65 08 02 30			