

Programme Athlèsanté Marche Nordique Janvier 2018

Semaine	DATE	SEANCE	HORAIRE	LIEU	Départ Site	Encadrants
1	Lundi 1		9h15 / 11h15	FERIE		
	Mardi 2	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Pas de séance	9h30	
	Mardi 2	Marche nordique	18h45 / 20h30	Carbonnieux	18h45	Loïc -
	Mardi 2	Marche nordique douce	19h00 / 20h30	Pas de séance	19h00	
	Mercredi 3	Marche nordique	14h30 / 16h15	Léognan site Montesquieu	14h30	philippe -
	Mercredi 3	Marche nordique douce	14h30 / 16h00	Pas de séance	14h30	
	Jeudi 4	Marche nordique douce	19h00 / 20h30	Pas de séance	19h00	
	Vendredi 5	Marche nordique	9h15 / 11h15	Pas de séance	9h15	
Samedi 6	Marche nordique	9h00 / 11h00	Lac bleu	9h00	Patrick - Didier - Sylvain - Philippe	
2	Lundi 8	Marche nordique	9h15 / 11h15	Cayac Gradignan	9h15	Daniel - Cathy - Hervé - Jean-François
	Mardi 9	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Thierry -
	Mardi 9	Marche nordique	18h45 / 20h30	Gradignan – Mandavit	18h45	Loïc - Jean-Louis
	Mardi 9	Marche nordique douce	19h00 / 20h30	Gradignan – Mandavit	19h00	Bernard
	Mercredi 10	Marche nordique	14h30 / 16h15	Bois Canéjan Salv, allende	14h30	Bilitis -
	Mercredi 10	Marche nordique douce	14h30 / 16h00	Bois Canéjan Salv, allende	14h30	Jocelyn -
	Jeudi 11	Marche nordique douce	19h00 / 20h30	Léognan Lac bleu	19h00	Chouchou - Bernard
	Vendredi 12	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac Bleu	9h15	Jocelyn - Daniel - Hervé - Jean-François
Samedi 13	Marche nordique	9h00 / 11h00	Cestas Les Sources	9h00	Patrick - Loïc - Didier - Sylvain - Philippe	
3	Lundi 15	Marche nordique	9h15 / 11h15	Gradignan – Mandavit	9h15	Daniel - Cathy - Hervé - Jean-François
	Mardi 16	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Thierry -
	Mardi 16	Marche nordique	18h45 / 20h30	Léognan site Montesquieu	18h45	Loïc - Jean-Louis
	Mardi 16	Marche nordique douce	19h00 / 20h30	Léognan site Montesquieu	19h00	Chouchou - Bernard
	Mercredi 17	Marche nordique	14h30 / 16h15	Cayac Gradignan	14h30	Bilitis -
	Mercredi 17	Marche nordique douce	14h30 / 16h00	Cayac Gradignan	14h30	Jocelyn -
	Jeudi 18	Marche nordique douce	19h00 / 20h30	Gradignan – Mandavit	19h00	Chouchou - Bernard
	Vendredi 19	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan Lac vert	9h15	Daniel - Hervé - Jean-François
	Samedi 20	Biathlon : inscription gratuite et obligatoire	9h00 / 11h00	Espace d'Ornon	9h00	Patrick - Loïc- philippe
Dimanche 21	La Villenavaise	9h30 / 11h00	Espace d'Ornon	9h30		
4	Lundi 22	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan site Montesquieu	9h15	Daniel - Cathy - Hervé - Jean-François
	Mardi 23	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Thierry -
	Mardi 23	Marche nordique	18h45 / 20h30	Cayac Gradignan	18h45	Loïc - Jean-Louis
	Mardi 23	Marche nordique douce	19h00 / 20h30	Cayac Gradignan	19h00	Bernard
	Mercredi 24	Marche nordique	14h30 / 16h15	Gradignan – Mandavit	14h30	Bilitis -
	Mercredi 24	Marche nordique douce	14h30 / 16h00	Gradignan – Mandavit	14h30	Jocelyn -
	Jeudi 25	Marche nordique douce	19h00 / 20h30	Léognan site Montesquieu	19h00	Chouchou - Bernard
	Vendredi 26	Marche nordique	9h15 / 11h15	Léognan Lac bleu	9h15	Jocelyn - Daniel - Hervé - Jean-François
	Samedi 27	Marche nordique	9h00 / 11h00	Trigan / séance a la carte	9h00	Patrick - Loïc - Jean-Louis - Sylvain - Philippe
x	Lundi 29	Marche nordique	9h15 / 11h15	Canéjan Lac vert	9h15	Daniel - Cathy - Hervé - Jean-François
	Mardi 30	Marche nordique douce	9h30 / 11h00	Mussonville	9h30	Thierry -
	Mardi 30	Marche nordique	18h45 / 20h30	Bois Canéjan Salv, allende	18h45	Loïc - Jean-Louis
	Mardi 30	Marche nordique douce	19h00 / 20h30	Bois Canéjan Salv, allende	19h00	Bernard
	Mercredi 31	Marche nordique	14h30 / 16h15	Léognan site Montesquieu	14h30	Bilitis -
	Mercredi 31	Marche nordique douce	14h30 / 16h00	Léognan site Montesquieu	14h30	Jocelyn -
Les séances de Pilates						
	Lundi	Pilates débutant	18h00 / 19h00	Gymnase collège Chambéry		Bilitis
	Lundi	Pilates Swiss ball	19h05 / 20h05	Gymnase collège Chambéry		Bilitis
	Lundi	Stretching Relaxation	20h10 / 21h10	Gymnase collège Chambéry		Bilitis
	Mercredi	Pilates débutant	18h00 / 19h00	Gymnase collège Chambéry		Bilitis
	Mercredi	Pilates confirmé	19h05 / 20h05	Gymnase collège Chambéry		Bilitis
	Mercredi	Pilates débutant	19h10 / 20h10	Gymnase collège Pont de la Maye		Jocelyn
Les séances de Gym & Swiss Ball						
	Mercredi	Gym & swiss ball	20h10 / 21h10	Gymnase collège Chambéry		Cathy
Les séances de Gym Douce						
	Lundi	Gym douce	19h00 / 20h15	Trigan		Cathy
	Jeudi	Gym douce	10h00 / 11h15	Trigan		Jocelyn
Les séances de Nordic'Fit						
	Jeudi	Nordic'Fit	18h45 / 20h00	Trigan		Bilitis
Les séances de Fitness Plein Air						
	Lundi	Fitness Plein Air	18h45 / 20h00	Trigan		Jocelyn
	Samedi	Fitness Plein Air	10h00 / 11h15	Trigan		Jocelyn
COORDONNEES DES COACHS						
	Thierry	06 08 06 91 29	Jocelyn	06 10 52 15 59		Loïc 06 35 31 26 66
	Philippe	06 98 99 41 31	Cathy	06 75 79 03 16		Bilitis 06 88 81 21 34
	Chouchou	06 11 17 43 33	Daniel	06 83 18 87 79		Bernard 06 99 35 91 68
	Jean-Louis	06 20 88 06 00	Hervé	06 34 17 20 00		Thierry G 06 23 42 70 03
Les sorties et dates à retenir.....elles sont à découvrir sur : http://cav-athle.fr/marche-nordique						