

Version 5 :

- Trails des 3 provinces samedi 19 = Annulé
- Marche dynamique avec Sousou jeudi 17 à 9H45 = Ajouté

lundi	7	10h - 11h45	marche nordique modérée (Dominique)	Vallée du Cens Orvault Bourg	Inscription
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Andrée)	Vallée du Cens Orvault Bourg	Inscription
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Sautron	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Dominique)	Vallée du Cens Sautron	
mardi	8	10h - 11h45	marche nordique modérée (Dominique)	Chézine départ bd Chézine	
		14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Dominique)	Vallée du Cens Sautron	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	9	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Dominique)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
		14h30 - 16h15	marche et démarche modérée (André)	Château de la Tour Orvault	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Dominique)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
jeudi	10	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Dominique)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
		14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Erdre et Gesvres Nantes	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Fabienne ou Yves)	Chézine départ bd Chézine	
vendredi	11	09h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Andrée)	Château de la Tour Orvault	
samedi	12	10h - 11h45	Initiation Marche nordique	Parc de la Gournerie St Herblain	COMPLET
		10h - 11h45	Marche nordique (Dominique)	La Roche Ballue Bouguenais	

lundi	14	10h - 11h45	marche nordique modérée (Andrée)	La Roche Ballue Bouguenais	Inscription
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Dominique)	La Roche Ballue Bouguenais	Inscription
		10h - 11h45	marche nordique dynamique + (Sousou)	La Roche Ballue Bouguenais	Inscription
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Chézine départ bd Chézine	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Dominique)	Chézine départ bd Chézine	
mardi	15	10h - 11h45	marche nordique modérée (Dominique)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		14h30 – 16h	marche nordique dynamique (Dominique)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	16	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Fabienne)	Vallée du Cens Sautron	
		14h30 – 16h15	marche nordique modérée (André)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Parc de la Gournerie St Herblain	
jeudi	17	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Sautron	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Sousou)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		14h30 – 16h	marche nordique modérée (Céline)	Chézine départ bd Chézine	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Fabienne ou Yves)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		19h15 – 20h30	Initiation Marche nordique	Parc de la Gournerie St Herblain	Contact
vendredi	18	09h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Andrée)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
samedi	19	10h - 11h45	Initiation Marche nordique	Parc de la Gournerie St Herblain	Contact
		15h35	Trail des 3 provinces 14,7 km Epreuve marche nordique	ANNULE	

lundi 21	10h - 11h45	marche nordique modérée (Andrée)	Parc de la Gournerie St Herblain	Inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Dominique)	Parc de la Gournerie St Herblain	Inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique + (Sousou)	Parc de la Gournerie St Herblain	Inscription
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Dominique)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
mardi 22	10h - 11h45	marche nordique modérée (Dominique)	Lac de Beaulieu Couëron	
	14h30 – 16h	marche nordique dynamique (Dominique)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi 23	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Hippodrome	
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Dominique)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
	9h45 - 11h30	marche et démarche (André)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Chézine départ bd Chézine	
	19h - 20h30	marche nordique dynamique (Dominique)	Chézine départ bd Chézine	
jeudi 24	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Dominique)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	14h30 – 16h	marche nordique modérée (Céline)	Parc de la Gournerie St Herblain	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
	19h - 20h30	marche nordique dynamique (Fabienne ou Yves)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
vendredi 25	09h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Andrée)	Chézine départ Procé	
samedi 26	10h - 11h45	Initiation Marche nordique	Parc de la Gournerie St Herblain	Contact

lundi	28	10h - 11h45	marche nordique modérée (Andrée)	Chézine départ bd Chézine	Inscription	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Dominique)	Chézine départ bd Chézine	Inscription	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique + (Sousou)	Chézine départ bd Chézine	Inscription	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre		
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Dominique)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre		
mardi	29	10h - 11h45	marche nordique modérée (Dominique)	Lac de Beaulieu Couëron		
		14h30 – 16h	marche nordique dynamique (Dominique)	Vallée du Cens Orvault petit moulin		
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain		
mercredi	30	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Erdre et Gesvres Nantes		
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Dominique)	Vallée du Cens Orvault Bourg		
		9h45 - 11h30	marche et démarche modérée (André)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre		
			18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Chézine départ bd Chézine	
			19h - 20h30	marche nordique dynamique (Dominique)	Chézine départ bd Chézine	