

Programme de Juin 2021 : V6 VOIR SEMAINE 3 – 4 et 5

A partir du 9 juin :

- Inscription obligatoire via DOODLE pour toujours garantir la sécurité et la traçabilité des adhérents
- Possibilité de faire jusqu'à 2 marches par semaine
- N'hésitez pas à regarder le jour même de la marche pour vous inscrire, il y a beaucoup de désinscriptions
- 1 coach pour 19 marcheurs (max)
- Les séances de Condition Physique vont reprendre le 10 juin avec une inscription DOODLE (15 personnes max)

Semaine 1 : V2

ANNULE : Marche avec Sousou jeudi et samedi

EN PLUS : Marche dynamique mercredi 2 juin (Béatrice)

Attention jeudi 3 juin marche modérée (Christelle) 18H30 et non 18H

mardi 1	10h - 11h45	marche nordique modérée (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bourg	inscription
	14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Yann)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	inscription
mercredi 2	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yvonne)	Chézine départ bd Chézine	inscription
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Sautron	inscripton
	18h - 19h30	marche nordique dynamique (Béatrice)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	inscription
jeudi 3	Marche ENDURANCE (Sousou)			ANNULE
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Parc de la Gournerie St Herblain	inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Sautron	inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	Vallée du Cens Orvault Bourg	inscription
	14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Parc de la Gournerie St Herblain	inscription
	18h - 19h30	marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Christelle)	Chézine départ bd Chézine	inscription
vendredi 4	Pas de marche			
samedi 5	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yvonne)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
	Marche nordique POUR TOUS (Sousou)			ANNULE

Semaine 2 : V2

EN PLUS : marche dynamique mercredi 9 juin (Béatrice)
ATTENTION changement horaire avec Yves 18H30 et non 18H

lundi 7	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Yvonne)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	inscription
	10h - 11h45	marche nordique modérée (Emmanuelle)	Vallée du Cens Sautron	inscription
	18H30 - 20H	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Sautron	inscription
	18H30 - 20H	marche nordique modérée (Céline)	Château de la Tour Orvault	inscription
mardi 8	10h - 11h45	marche nordique modérée (Emmanuelle)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	inscription
	14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Yann)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
mercredi 9	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Christelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	inscription
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Béatrice)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	inscription
jeudi 10	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Hippodrome	inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Céline)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	inscription
	14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	inscription
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière	inscription
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Cens Orvault Bourg	inscription
vendredi 11	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	Nantes Erdre manoir de la régate	inscription
samedi 12	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yann)	Vallée du Cens Sautron	inscription
	9h30 - 11h	marche nordique modérée (Christelle)	Vallée du Cens Orvault Bourg	inscription
Dernière date pour officialiser vos candidatures pour le comité directeur Merci de confirmer pour les personnes ayant émis l'intention de faire partie du comité directeur				

Semaine 3 : V5

ANNULE marche dynamique mardi après midi (Yann)

lundi 14	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Yvonne)	Vallée du Cens Orvault Bourg	inscription
	10h - 11h45	marche nordique modérée (Céline)	Château de la Tour Orvault	inscription
	18H30 - 20H	marche nordique dynamique (Yann)	Château de la Tour Orvault	inscription
	18H30 - 20H	marche nordique modérée (Céline)	Nantes Erdre manoir de la régata	inscription
mardi 15	10h - 11h45	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	Vallée du Cens Sautron	inscription
	14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Yann)	Vallée du Cens Orvault Bourg	ANNULE
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière	inscription
Début des votes pour l'assemblée générale				
mercredi 16	9h15 - 11h	marche nordique dynamique + (Sousou)	Erdre et Gesvres Nantes	inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yvonne)	Parc de la Gournerie St Herblain	inscription
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	inscription
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Béatrice)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	inscription
jeudi 17	Marche ENDURANCE 24 KM Orvault Le Loret via le Gesvres (Sousou) Départ 8H rue Hubert de la Brosse (avant le début du chemin du Loret)			inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Nantes Erdre manoir de la régata	inscription
	9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Céline)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yvonne)	Chézine départ bd Chézine	inscription
	14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Hippodrome	inscription
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière	inscription
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Yves)	Parc de la Gournerie St Herblain	inscription
	Dernière date pour envoyer vos votes pour l'assemblée générale (avant 19h)			
vendredi 18	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Yann)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	inscription
samedi 19	9h30 - 11h	marche nordique modérée (Christelle)	Vallée du Cens Sautron	inscription
	9H45 - 11h30	marche nordique dynamique (Yvonne)	Vallée du Cens Orvault Bourg	inscription
	Marche nordique POUR TOUS 14,30 KM Oudon (Sousou) Départ Covoit 8H15 RDV parking Eglise Orvault Bourg			inscription

Semaine 4 : V4

EN PLUS : marche & démarche vendredi 25

EN PLUS : marche modérée lundi 21 (Céline)

EN PLUS : marche dynamique mercredi 23 (Roland)

ANNULE marche dynamique mardi après midi (Yann)

RETOUR DE ROLAND

lundi	21	9h15 - 11h	marche nordique dynamique + (Sousou)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	inscription
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	inscription
		10h - 11h45	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bourg	inscription
		18H30 - 20H	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	inscription
		18H30 - 20H	marche nordique modérée (Céline)	Chézine départ bd Chézine	inscription
mardi	22	10h - 11h45	marche nordique modérée (Emmanuelle & Roland)	La Pelousière St Herblain	inscription
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	inscription
		14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Yann)	Nantes Erdre manoir de la régates	ANNULE
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière,	inscription
mercredi	23	9h15 - 11h	marche nordique dynamique + (Sousou)	Château de la Tour Orvault	inscription
		10H - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Sautron	inscription
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bourg	inscription
jeudi	24	Marche ENDURANCE 44 KM Rigole Alimentaire, canal de Nantes à Brest (Sousou) RDV Covoit 8h parking Eglise Orvault Bourg			inscription
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
		9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bourg	inscription
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne & Roland)	buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	inscription
		14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Erdre et Gesvres Nantes	inscription
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière	inscription
		18h - 19h30	marche nordique dynamique (Yann)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	inscription
vendredi	25	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Yann)	Vallée du Cens Sautron	inscription
		14H30 - 16H30	marche & démarche (André) <i>Possibilité pour ceux qui le souhaitent d'être filmé pour "se voir marcher"</i>	Hippodrome	inscription
samedi	26	9h30 - 11h	marche nordique modérée (Christelle)	Lac de Beaulieu Couëron	inscription
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yvonne)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
		Marche nordique POUR TOUS 12 KM Le marais de Fresnier lac de Savenay (Sousou)			ANNULE

Semaine 5 V2

CHANGEMENT d'heures avec Sousou

EN PLUS : marche dynamique mercredi 30 (Roland)

ANNULE marche dynamique mardi après midi (Yann)

RETOUR DE ROLAND

lundi 28	9h15 - 11h	marche nordique dynamique + (Sousou)	Lac de Beaulieu Couëron	inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Erdre et Gesvres Nantes	inscription
	18H30 - 20H	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Erdre et Gesvres Nantes	inscription
	18H30 - 20H	marche nordique modérée (Céline)	La Chabossière Couëron	inscription
mardi 29	10h - 11h45	marche nordique modérée (Emmanuelle & Roland)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	Nantes Erdre manoir de la régates	inscription
	14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Yann)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	ANNULE
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	inscription
mercredi 30	9h15 - 11h	marche nordique dynamique + (Sousou)	Vallée du Cens Sautron	inscription
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Chézine départ bd Chézine	inscription
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	inscription