

Programme Novembre 2021 : **Version 7 (23/11/21)** : Voir S4 et S5

Le programme est mis REGULIEREMENT à jour (pensez à vous inscrire à la NEWSLETTER)
AG le mercredi 10 novembre à 19H45 au complexe du Vigneau INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Ainsi que le Pass Sanitaire OBLIGATOIRE

Semaine 1 : V3

EN PLUS : marche dynamique mercredi soir (Yves)

lundi	1	Féié			
mardi	2	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		14h30 – 16h	marche nordique dynamique (Yann)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	ANNULE	
mercredi	3	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Christelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
jeudi	4	Marche nordique endurance 25 KM vers La Paquelais (Sousou) RDV 9h parking de la vallée Sautron (prévoir pique nique)			
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Vallée du Cens Sautron	
		14h30 – 16h	marche nordique modérée (Christelle)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	ANNULE	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	Chézine départ bd Chézine	
vendredi	5	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yann)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
dimanche	7	Marche solidaire de 5KM ODYSSEA			COMPLET

Semaine 2 : V4

ANNULE : vendredi matin (Fabienne)

lundi	8	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Parc du Grand Blottereau	-
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	-
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Sautron	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
mardi	9	10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Chézine départ bd Chézine	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
		14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Yann)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	10	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Vallée du Cens Sautron	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Christian)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		Assemblée Générale 2021 ACH RDV 19H45 au complexe du Vigneau Limité à 80 personnes = INSCRIPTION OBLIGATOIRE			
jeudi	11	Férié			
vendredi	12	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	<u>ANNULE</u>	ANNULE
samedi	13	9h30 - 11h	marche nordique modérée (Christelle)	Vallée du Cens Sautron	-

Semaine 3 : V3

EN PLUS : marche modérée mercredi (Christian)

lundi 15	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Château de la Tour Orvault	-
	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Nantes Erdre manoir de la régata	-
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	-
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
mardi 16	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
	10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Yann)	Erdre et Gesvres Nantes	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi 17	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Hippodrome	
	9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Christian)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
jeudi 18	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
	14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
	19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Cens Sautron	
vendredi 19	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yann)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
samedi 20	9h30 - 12h	marche nordique POUR TOUS On fetera les anniversaire du mois de novembre	Nantes Erdre manoir de la régata	-

Semaine 4 : V7

MODIFICATION : mercredi 24 marche avec Sousou

lundi	22	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Vallée du Cens Orvault Bourg	-
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bourg	-
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	La Chabossière Couëron	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
mardi	23	10h - 11h45	marche nordique modérée (Emmanuelle)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Yann)	Nantes Erdre manoir de la régates	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	24	marche dynamique + (Sousou) RDV 9H30 parking du bac Basse Indre pour marche à Bouguenais COVOIT à 9h15 parking Chorophylle St Herblain			
		9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Christian)	ANNULE	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Béatrice)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
jeudi	25	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	La Chabossière Couëron	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
vendredi	26	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
dimanche	28	marche nordique (18-19km) à la journée à Nort sur Erdre (prévoir pique nique) RDV 9H30 covoit parking du Vigneau (St Herblain) RDV 10H parking du port mulon (rue du stade, Nort sur Erdre)			

Semaine 5 : V7

POT DE DEPART DE SOUSOU : samedi 4 décembre

lundi	29	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Parc de la Gournerie St Herblain	-
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Erdre et Gesvres Nantes	-
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Vallée du Cens Orvault Bourg	-
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Chézine départ bd Chézine	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Erdre et Gesvres Nantes	
mardi	30	10h - 11h45	marche nordique modérée (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
		14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Yann)	rando du Gohart Nantes Doulon	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	1	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Château de la Tour Orvault	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
jeudi	2	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Chézine départ bd Chézine	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Vallée du Gesvres La Chapelle sur Erdre	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Ruisseau de la Jaguère Rezé	
		14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Château de la Tour Orvault	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
vendredi	3	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
samedi	4	9h30 - 12h	marche nordique POUR TOUS St Etienne de Montluc RDV 9h30 Gite de la Colle pour la boucle du Sillon COVOIT 9H15 parking Chorophylle St Herblain Suivi d'un pot à l'Amicale Laique, Salle Alsem (rue Iammenais)	Pot de fin de marche pour le départ de Sousou	