

Programme Décembre 2021 : Version 2 : Voir S1

Le programme est mis REGULIEREMENT à jour (pensez à vous inscrire à la NEWSLETTER)

Semaine 1 : V2

REMPLECE : samedi 11 par dimanche 12 (Sousou) Rando pour tous

lundi	6	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sousou)	Vallée du Cens Sautron	
		10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Chézine départ bd Chézine	-
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	-
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
mardi	7	10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	La Pelousière St Herblain	
		14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Yann)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	8	Marche nordique endurance 22 KM St Etienne de Montluc (Sousou) RDV 9h parking espace Montluc, Rue Guilletière (prévoir pique nique)			
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Chézine départ bd Chézine	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Lac de Beaulieu Couëron	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Claudine)	Château de la Tour Orvault	
jeudi	9	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Erdre et Gesvres Nantes	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Lac de Beaulieu Couëron	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	Chézine départ bd Chézine	
vendredi	10	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
dimanche	12	La Rando des Boissons Chaudes 13 Kms Bouguenais Inscription 6€ (auprès de Sousou) RDV Covoit 8H30 Parking Vigneau ou 9H Chemin Pierre Levée Bouguenais			Contacteur Sousou 06 12 49 95 34

Semaine 2 :

lundi 13	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	-
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	-
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Sautron	
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
mardi 14	10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	14h30 - 16h	marche nordique dynamique (Yann)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi 15	9h45 - 11h29	marche nordique modérée (Christian)	Parc de la Gournerie St Herblain	
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Erdre et Gesvres Nantes	
	19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
jeudi 16	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Sautron	
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Vallée du Cens Sautron	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Erdre et Gesvres Nantes	
	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 (Yves)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
vendredi 17	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Fabienne)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
samedi 18	9h30 - 12h	marche nordique POUR TOUS On fetera les anniversaire du mois de Décembre	Coachs à venir ?	-

Semaine 3 :

lundi 20	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Château de la Tour Orvault	-
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Sautron	-
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Hippodrome	
mardi 21	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Ruisseau de la Jaguère Rezé	
	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 22	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Hippodrome	
	19h - 20h30	marche nordique dynamique (Béatrice)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Chézine départ bd Chézine	
jeudi 23	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Hippodrome	
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique + (Sylvie)	Chézine départ bd Chézine	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
	14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Parc de la Gournerie St Herblain	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	

Semaine 4 :

lundi 27	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yann)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	-
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Christelle)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
mardi 28	14h30 – 16h	marche nordique dynamique (Yann)	rando du Gohart Nantes Doulon	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	CONGES	
mercredi 30	19h - 20h30	marche nordique dynamique (Béatrice)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
jeudi 30	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Andrée)	Nantes Erdre manoir de la régata	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yann)	Hippodrome	
	14h30 – 16h	marche nordique modérée (Christelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	CONGES	