

Programme Mai 2022 : Version 3 (09/05) : Semaine 2 et 3

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

Semaine 1 :

lundi	2	9h30 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Joel)	Chézine départ bd Chézine	
		10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Hippodrome	-
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bourg	-
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Nantes Erdre manoir de la régata	-
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
mardi	3	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Château de la Tour Orvault	
		10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Chézine départ bd Chézine	
		14h30 – 16h	marche nordique dynamique (Yann)	La voie Verte La Chapelle sur Erdre	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	4	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
		9h30 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Hélène)	Hippodrome	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Château de la Tour Orvault	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	Chézine départ bd Chézine	
jeudi	5	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Sylvie)	Nantes Erdre manoir de la régata	
		9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Nantes Erdre manoir de la régata	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	Lac de Beaulieu Couëron	
		14h30 – 16h	marche nordique modérée (Yann)	Château de la Tour Orvault	Yann remplace Céline
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	ANNULE	
vendredi	6	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yann & Fabienne)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
samedi	7	9h30 - 11h	marche nordique modérée (Christelle)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	

Semaine 2 : V3

EN PLUS : marche pour tous samedi (Claudine)

INFO : Trail d'Orvault en marche nordique dimanche

INFO : Changement horaire mercredi dynamique PLUS 9H

lundi	9	9h30 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Hélène)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
		10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Vallée du Cens Sautron	-
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	La Pelousière St Herblain	-
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	La Pelousière St Herblain	
mardi	10	10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Lac de Beaulieu Couëron	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	11	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
		9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Christian)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
		9h- 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Joel)	Vallée du Cens Sautron	Changement D'heure
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Béatrice)	La voie Verte La Chapelle sur Erdre	-
jeudi	12	10h - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
		9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Sylvie)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	Changement de lieu
		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)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
vendredi	13	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yann & Fabienne)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
samedi	14	marche nordique POUR TOUS 10 Km Pont St Martin RDV 10H Complexe Sportif Pont St Martin (Rue Sports) nous fêterons les anniversaires du mois de mai (Claudine)			
dimanche	15	Trail d'Orvault / Marche nordique de 8 Km (en moins de 2H chronométré)			Infos et Inscription

Semaine 3 : V3

EN PLUS : marche dynamique mercredi soir (Claudine)

EN PLUS : marche & démarche vendredi

Départ Stage en Baie de Somme					
lundi	16	9h30 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Joel)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	-
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	La Chabossière Couëron	
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
mardi	17	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Château de la Tour Orvault	
		10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi	18	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		9h30 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Hélène)	Lac de Beaulieu Couëron	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Claudine)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Sautron	
jeudi	19	10h - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Chézine départ bd Chézine	
		9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	La Chabossière Couëron	
		9h45 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Sylvie)	Vallée du Cens Sautron	Changement de lieu
		14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	Vallée du Cens Sautron	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Cens Sautron	
vendredi	20	9h30 - 11h30	marche & démarche (Christian & Fred)	Hippodrome	INSCRIPTION
		Retour Stage en Baie de Somme			
samedi	21	Défi RAOUL à Fougères Marche nordique de 100 Km Bon courage aux inscrits			

Semaine 4 : V2

EN PLUS : marche modérée mercredi (Christian)

lundi 23	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	-
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Chézine départ bd Chézine	-
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Chézine départ bd Chézine	
mardi 24	10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	Ruisseau de la Jaguère Rezé	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Ruisseau de la Jaguère Rezé	
	18h - 19h	condition physique (Céline)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
mercredi 25	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	Hippodrome	
	9h45 - 11h30	marche nordique modérée (Christian)	Hippodrome	
	9h30 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Joel)	Parc de la Gournerie St Herblain	
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	Parc de la Gournerie St Herblain	
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Béatrice)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
jeudi 26	<i>Féié</i>			
samedi 28	9h30 - 11h	marche nordique modérée (Christelle)	Vallée du Cens Sautron	