

## Programme Juillet 2022 : Version 3 (18/07) : Voir Semaine 3

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

### Semaine 1 :

<b>lundi</b>	<b>4</b>	9h30 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Joel ou Hélène)	<a href="#">l'hôpital - La chapelle/Erdre</a>	
		10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	<a href="#">Nantes Erdre manoir de la régates</a>	-
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugalière</a>	-
		18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bourg</a>	-
		18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugalière</a>	
<b>mardi</b>	<b>5</b>	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	
		10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Lac de Beaulieu Couëron</a>	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
<b>mercredi</b>	<b>6</b>	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Lac de Beaulieu Couëron</a>	
		9h30 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Hélène)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bourg</a>	
		<b>19h - 20h30</b>	marche nordique modérée (Céline)	RDV Parking 150 rue Port Boyer Nantes Ciné Plein air après la marche Prévoir pique nique (et chaise si besoin)	
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Béatrice)		
<b>jeudi</b>	<b>7</b>	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Sylvie)	<a href="#">Nantes Erdre manoir de la régates</a>	
		9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bourg</a>	
		10h - 11h45	marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault petit moulin</a>	
		14h30 - 16h	marche nordique modérée (Céline)	<a href="#">Nantes Erdre manoir de la régates</a>	
		18h - 19h	condition physique (Céline)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	Dernière Gym
		19h - 20h30	marche nordique dynamique (Yves)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bourg</a>	
<b>vendredi</b>	<b>8</b>	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Yann)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	

## Semaine 2 :

<b>lundi 11</b>	9h30 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Joel)	<a href="#">Château de la Tour Orvault</a>	
	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	-
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
	18h30 - 20h	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
<b>mardi 12</b>	10h - 11h45	marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bourg</a>	
	10h - 11h45	marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
<b>mercredi 13</b>	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
	9h30 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Joel)	<a href="#">La Chapelle/Erdre Gesvrine</a>	
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	<a href="#">La Chapelle/Erdre Gesvrine</a>	
<b>jeudi 14</b>	<i>Férial</i>			

### Semaine 3 :

### CHANGEMENT : Horaire 9H le mercredi en dynamique PLUS

<b>lundi 18</b>	10h - 11h45	marche nordique modérée (Margely)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	<b>ANNULE</b>
	9h30 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Joel)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	<b>ANNULE</b>
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	<b>ANNULE</b>
<b>mercredi 20</b>	<b>9H - 11H</b>	marche nordique dynamique PLUS (Joel)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	<i>Changement horaire</i>
	18h30 - 20h	marche nordique modérée (Céline)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
<b>jeudi 21</b>	9h45 - 11h15	marche nordique modérée (Céline)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	
	9h45 - 11h30	marche nordique dynamique PLUS (Sylvie)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	