

## Programme Novembre 2022 version 4 :

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

Ce mois-ci :

- Marche Orvaltaise vendredi 11 novembre RDV 9h devant l'entrée principale de la salle Odysée. Prévoir 4 € et son gobelet.
- Soirée Diététicienne mercredi 16 novembre rdv 20h à la salle associative au Vigneau. Prévoir 5€ en chèque ou prévoir l'appoint.
- Pour contacter un coach cliquez : [ICI](#)

### Semaine 1 :

Mardi	1	Férié		
Mercredi	2	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	<a href="#">Le Paquelais Parking jules verne</a>
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Camille)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>
		19h 20h30	Marche nordique dynamique (Claudine)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bourg</a>
Jeudi	3	9h45 - 11h15	Marche nordique modérée (Camille)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Béatrice)	<a href="#">l'hôpital - La chapelle/Erdre</a>
		17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>
		18h30 - 19h30	Condition physique (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Camille)	<a href="#">Chézine départ Procé</a>
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>
Vendredi	4	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	<a href="#">Nantes Erdre - Manoir de la régates</a>
		14h00 15h30	Marche nordique modérée (Christelle)	<a href="#">Lac de Beaulieu Couëron</a>

**Semaine 2 : En plus – Changements des marches modérées**  
**Bienvenue à Baptiste**  
**Marche nordique « Endurance » jeudi**  
**Marche Orvaltaise vendredi**

<b>Lundi</b>	<b>7</b>	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	Vers Canclaux
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	<a href="#">Parc du Grand Blottereau</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugalière</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugalière</a>	
		18h45 - 20h30	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugalière</a>	
<b>Mardi</b>	<b>8</b>	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Erdre et Gesvres - Nantes</a>	Séance Stagiaires CREPS
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	
		18h - 19h	Condition physique (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
<b>Mercredi</b>	<b>9</b>	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène)	<a href="#">Atlantis</a>	Parking Boulanger
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault petit moulin</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Claudine)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	

<b>Jeudi</b> <b>10</b>	Marche nordique endurance 25 km - Allure 5,5 km/h RDV 8h30 Parking Chlorophylle bd Marcel Paul ou 9h00 parking de la Guerche St Etienne de Montluc			GR 3 Savenay Prévoir Pique-Nique
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Hippodrome</a>	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
	14h00 - 15h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">La Chapelle/Erdre Gesvrine</a>	
	17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
	18h30 - 19h30	Condition physique (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
	19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	<a href="#">Château de la Tour Orvault</a>	
<b>Vendredi</b> <b>11</b>	<b>Férialé</b> Marche Orvaltaise 13 km RDV 9h entrée principale salle Odysée. Prévoir 4 € et son gobelet. Contact Hélène 06 83 86 78 50			<a href="#">+ d'info</a>
<b>Samedi</b> <b>12</b>	9h30 – 11h	Marche nordique modérée (Christelle)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	

### Semaine 3 : En plus – Soirée Diététicienne mercredi

<b>Lundi</b> <b>14</b>	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bourg</a>	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	<a href="#">Nantes Erdre manoir de la régates</a>	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Ruisseau de la Jaguère Rezé</a>	
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">La Pelousière St Herblain</a>	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Lac de Beaulieu Couëron</a>	
<b>Mardi</b> <b>15</b>	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre</a>	
	14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	<a href="#">Hippodrome</a>	
	18h - 19h	Condition physique (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	

<b>Mercredi</b>	<b>16</b>	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Hippodrome</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	<a href="#">Petit Port Nantes</a>	<b>ANNULEE</b>
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Claudine)	<a href="#">Erdre et Gesvres - Nantes</a>	
		Soirée avec une Diététicienne RDV 20h au Vigneau – Participation 5€ en chèque ou faire l'appoint			
<b>Jeudi</b>	<b>17</b>	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Château de la Tour Orvault</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
		14h – 15h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Erdre et Gesvres - Nantes</a>	
		17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
		18h 30 -19h30	Condition physique (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
<b>Vendredi</b>	<b>18</b>	10h -11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	<a href="#">La Chapelle/Erdre Gesvrine</a>	
		14h00 - 15h30	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Ruisseau de la Jaguère Rezé</a>	

#### Semaine 4 : En plus – Marche nordique « Endurance » Jeudi

<b>Lundi</b>	<b>21</b>	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault petit moulin</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bourg</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">La Chabossière Couëron</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">La Chabossière Couëron</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	

<b>Mardi</b>	<b>22</b>	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Château de la Tour Orvault</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	<a href="#">Nantes Erdre manoir de la régates</a>	
		18h – 20h	Condition physique (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
<b>Mercredi</b>	<b>23</b>	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène)	<a href="#">l'hôpital - La chapelle/Erdre</a>	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
		18h30h - 20h	Marche nordique modérée (Claudine)	<a href="#">Château de la Tour Orvault</a>	
		18h30h - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	<a href="#">Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre</a>	
<b>Jeudi</b>	<b>24</b>	Marche nordique endurance 25 km - Allure 5,5 km/h Marche à Vertou RDV 8h45 Parking du Vigneau pour covoiturage Au départ du Portillon vers Château Thébaud et saint Fiacre			Apporter un pique nique
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Hippodrome</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
		14h – 15h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
		17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
		18h30 - 19h30	Condition physique (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	
<b>Vendredi</b>	<b>25</b>	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	<a href="#">l'hôpital - La chapelle/Erdre</a>	
		14h00 - 15h30	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Ruisseau de la Jaguère Rezé</a>	
<b>Samedi</b>	<b>26</b>	9h30 - 11h	Marche nordique modérée (Christelle)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bourg</a>	

## Semaine 5

<b>Lundi</b>	<b>28</b>	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Yann)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Erdre et Gesvres Nantes</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Erdre et Gesvres Nantes</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
<b>Mardi</b>	<b>29</b>	10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Lac de Beaulieu Couëron</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugalière</a>	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	<a href="#">Hippodrome</a>	
		18h – 20h	Condition physique (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
<b>Mercredi</b>	<b>30</b>	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	<a href="#">Hippodrome</a>	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">La Roche Ballue Bouguenais</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Claudine)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	<a href="#">La voie Verte La Chapelle sur Erdre</a>	