

Programme Décembre 2022 version 2 :

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

- Les **séances techniques** de marche nordique sont là. Mais l'inscription via **Xoyondo** est obligatoire. L'inscription est validée si le « carré est vert ». Le nombre des participants est limité à 12 personnes. N'hésitez pas à prendre contact au 06 70 72 02 50 si besoin.
- Il y a des séances techniques le **jeudi 8 décembre de 14h à 15h30**, le **vendredi 16 décembre de 14h à 15h30** et le **lundi 19 décembre de 18h30 à 20h**.

Les vacances scolaires sont du samedi 17 décembre au mardi 3 janvier

- Pour contacter un coach cliquez : [ICI](#)

Semaine 1 :

Jeudi	1	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Vallée du Cens Sautron	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Chézine départ Procé	
		14h00 - 15h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Vallée du Cens Sautron	
		17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		18h30 - 19h30	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Cens Sautron	
Vendredi	2	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		14h00 15h30	Marche nordique modérée (Roland)	Chézine départ Procé	

Semaine 2 : En plus – Séance Technique Marche nordique - Nordique de la Grolle

Lundi	5	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Chézine départ bd Chézine	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Baptiste)	Vallée du Cens Orvault Bourg	

Mardi	6	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	La Pelousière St Herblain	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
		18h - 19h	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
Mercredi	7	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	Nantes Erdre - Manoir de la régata	Marche vers carquefou
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Chézine départ bd Chézine	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	Petit Port Nantes	
Jeudi	8	Marche nordique endurance La Paquelais 2 boucles de 12 km - possibilité de faire une seule boucle RDV 8h30 Orvault Bourg pour covoiturage ou 9h00 parking Jules Verne			Allure 5.5km/h Prévoir Pique-Nique
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Erdre et Gesvres Nantes	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		14h00 - 15h30	Séance Technique Marche nordique (Baptiste)	Hippodrome	Inscription
		17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		18h30 - 19h30	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	Chézine départ bd Chézine	
Vendredi	9	10h -11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
		14h00 - 15h30	Marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
Samedi	10	9h30 – 11h	Marche nordique modérée (Christelle)	Vallée du Cens Sautron	
		L'ACC Athlétisme organise une Marche Nordique ouverte à tous à 14h au Buisson de la Grolle : Inscriptions Contactez Yann pour plus d'informations			Plus d'info
Dimanche	11	Randonnée des Boissons Chaudes Rendez-vous 8h30 à Bouguenais Contact Annie 06 87 29 26 59			Plus d'info

Semaine 3 : En plus –Séance Technique Marche nordique

Lundi	12	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	Lac de Beaulieu Couëron	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Baptiste)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
Mardi	13	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 (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
Mercredi	14	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Claudine)	Chézine départ bd Chézine	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
Jeudi	15	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Vallée du Cens Sautron	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
		14h – 15h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Erdre et Gesvres Nantes	
		17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		18h 30 -19h30	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Cens Orvault Bourg	??

Vendredi	16	10h -11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
		14h00 - 15h30	Séance Technique Marche nordique (Roland)	Hippodrome	Inscription

Semaine 4 : En plus – Séance Technique Marche nordique

Vacances scolaires

Lundi	19	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	Hippodrome	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Château de la Tour Orvault	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Château de la Tour Orvault	
		18H30 – 20h	Marche nordique modérée (Claudine)	Vallée du Cens Sautron	
		18h30 - 20h	Séance Technique Marche nordique (Emmanuelle)	Hippodrome	Inscription
Mardi	20	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	La Chabossière Couëron	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Ruisseau de la Jaguère Rezé	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	Vallée du Cens Sautron	
		18h – 20h	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
Mercredi	21	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Chézine départ bd Chézine	
		18h30h - 20h	Marche nordique modérée (Claudine)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
Jeudi	22	Marche nordique endurance Le Sillon 2 boucles de 12 km - possibilité de faire une seule boucle RV 8h30 parking Chlorophylle avenue Marcel Paul ou 9h00 vallée de l'Huniau RDV Cliquez : ICI			Allure 5.5km/h Apporter un pique-nique
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Hippodrome	
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	

Vendredi 23	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
	14h00 - 15h30	Marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Sautron	

Semaine 5

Lundi 26	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	Vallée du Cens Sautron	
Mercredi 28	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	Erdre et Gesvres Nantes	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	La voie Verte La Chapelle sur Erdre	
Jeudi 29	19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	??