

Programme février 2023 version 1 :

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

Ce mois-ci :

Vacances scolaires du 11 février au 26 février.

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

Semaine 1 :

Mercredi 1	9h10 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Joël)	Bac de Basse Indre	La roche Ballue
	9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
	19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Claudine)	La Pelousière St Herblain	
Jeudi 2	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Vallée du Cens Sautron	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Hippodrome	
	14h - 15h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Chézine départ bd Chézine	
	Pas de Pilates Pas de Condition Physique			
	19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
Vendredi 3	14h - 15h30	Marche nordique modérée (Roland)	Chézine départ Procé	

Semaine 2 :

Lundi	6	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Nantes Erdre manoir de la régaté	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	La Chabossière Couëron	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Tour à plomb Couëron	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Baptiste)	Parc de la Gournerie St Herblain	
Mardi	7	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	Vallée du Cens Sautron	
		18h - 19h	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
Mercredi	8	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Joël)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Ruisseau de la Jaguère Rezé	
		9h45 - 11h30	Marche nordique modérée (Christian)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	Petit Port Nantes	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	

Jeudi 9	Marche nordique endurance 40 km - Allure 5,5 km/h RDV 8h00 Orvault Bourg ou 9h Aire de stationnement, D3 44290 Guémené-Penfao			Prévoir pique-nique Guémené-Penfao
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Lac de Beaulieu Couéron	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
	14h00 - 15h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Ile Forget St Sébastien sur Loire	
	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 10	10h -11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Château de la Tour Orvault	
	14h - 15h30	Marche nordique modérée (Roland)	Château de la Tour Orvault	

Semaine 3 :

Lundi 13	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	Chézine départ bd Chézine	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Hippodrome	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Château de la Tour Orvault	
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Claudine)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Emmanuelle)	La Chabossière Couéron	

Mardi	14	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Sautron	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	Nantes Erdre manoir de la régata	
		18h - 19h	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
Mercredi	15	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Joël)	La Paquelais	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Chézine départ bd Chézine	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Claudine)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
Jeudi	16	10h - 11h45	Marche nordique modérée (???)		
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
		14h – 15h45	Marche nordique modérée (Yann)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
		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)	Petit Port Nantes	
Vendredi	17	10h -11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Petit Port Nantes	
		14h - 15h30	Marche nordique modérée (Roland)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	

Semaine 4 :

Lundi	20	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Joël)	Le Duc Nantes Erdre et Gesvres - Nantes	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	Hippodrome	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Claudine)	Chézine départ bd Chézine	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (???)		
Mardi	21	14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	Nantes Erdre manoir de la régata	
		Pas de Condition Physique			
Mercredi	22	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		9h45 - 11h30	Marche nordique modérée (Christian)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
Jeudi	23	Marche nordique endurance 45 km - Allure 5,5 km/h RV 8h15 Orvault Bourg ou 9h Aire de covoiturage 1 rue de la fuie 44130 le Gavre			Apporter un pique-nique Le Gavre
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (?????)		
		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)	Parking du centre nautique/ Erdre	
Vendredi	24	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		14h - 15h30	Marche nordique modérée (???)		

Semaine 5

Lundi	27	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	Hippodrome	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Sautron	
		18h30 – 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Chézine départ bd Chézine	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Emmanuelle)	Tour à plomb Couëron	
Mardi	28	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Chézine départ Procé	
		18h – 19h	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	