

Programme janvier 2023 version 6 :

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

Ce mois-ci :

- Les **séances techniques** de marche nordique sont de retour. 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 **mardi 10 janvier de 10h à 11h15, le lundi 16 janvier de 18h30 à 20h et le mercredi 25 janvier de 9h45 à 11h.**

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

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

Semaine 1 :

Lundi	2	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	La Chapelle/Erdre Gesvres	
		18h30 – 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Chézine départ bd Chézine	
		18h30 – 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	La Chapelle/Erdre Gesvres	
Mardi	3	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
		10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Erdre et Gesvres - Nantes	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	Hippodrome	
Mercredi	4	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	Château de la Tour Orvault	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Chézine départ bd Chézine	
		9h45 - 11h30	Marche nordique modérée (Christian)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Petit Port Nantes	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	

Jeudi	5	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Chézine départ bd Chézine	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
		14h - 15h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		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 (Claudine)	Chézine départ bd Chézine	
Vendredi	6	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Nantes Erdre - Manoir de la régata	
		14h - 15h30	Marche nordique modérée (Roland)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	

Semaine 2 : En plus – Séance Technique Marche nordique

Lundi	9	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 Orvault Bugalière	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Baptiste)	Parc de la Gournerie St Herblain	
Mardi	10	10h - 11h15	Séance Technique Marche nordique (Emmanuelle)	Hippodrome	Inscription
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		18h - 19h	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	

Mercredi 11	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
	9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Buisson de la Grolle La Chapelle sur Erdre	
	9h45 - 11h30	Marche nordique modérée (Christian)	Chézine départ bd Chézine	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
	Galette des Rois A partir de 19h30 à la salle du Vigneau Inscription avant le 4 janvier			Inscription
Jeudi 12	Marche nordique endurance - Allure 5,5 km/h 30 km - 2 boucles de 15 km possibilité de faire une seule boucle rdv 8h30 Parking Chlorophylle bd Marcel Paul ou 9h Valle du Huniau D17			Vallée Huniau Prévoir Pique-Nique
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Lac de Beaulieu Couëron	
	14h00 - 15h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Vallée du Cens Orvault Bugalière	
	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 (Claudine)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
Vendredi 13	10h -11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
	14h - 15h30	Marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bourg	

Semaine 3 : En plus – Séance Technique Marche nordique

Lundi	16	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	ANNULEE	Vigilance Orange
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	ANNULEE	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	ANNULEE	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	La Chabossière Couëron	
		18h30 - 20h	Séance Technique Marche nordique (Baptiste)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
Mardi	17	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Chézine départ bd Chézine	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Château de la Tour Orvault	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	Nantes Erdre manoir de la régata	
		18h - 19h	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
Mercredi	18	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Hippodrome	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Claudine)	Chézine départ bd Chézine	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	La voie Verte La Chapelle sur Erdre	
Jeudi	19	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Lac de Beaulieu Couëron	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
		14h – 15h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Ruisseau de la Jaguère Rezé	
		17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	Séance Annulée
		18h30 -19h30	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	Séance Annulée
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	Parc de la Gournerie St Herblain	

Vendredi	20	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Nantes Erdre - Manoir de la régata	
		14h - 15h30	Marche nordique modérée (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	
Samedi	21	9h30 – 11h	Marche nordique modérée (Christelle)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	

Semaine 4 : En plus – Séance Technique Marche nordique

Lundi	23	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles)	Lac de Beaulieu Couëron	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Sautron	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Sautron	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Baptiste)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
Mardi	24	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	Nantes Erdre manoir de la régata	
		18h – 19h	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
Mercredi	25	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	Vallée du Cens Sautron	
		9h45 - 11h30	Séance Technique Marche nordique (Roland)	Hippodrome	Inscription
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Claudine)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	

Jeudi 26	Marche nordique endurance 35 km - Allure 5,5 km/h rdv 8h30 Parking Orvault bourg 9h00 parking rue de la vieille forge Notre Dame des Landes			Apporter un pique nique
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Hippodrome	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	
	14h – 15h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Chézine départ bd Chézine	
	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)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
Vendredi 27	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	Annulée
	14h - 15h30	Marche nordique modérée (Roland)	Lac de Beaulieu Couëron	

Semaine 5

Lundi 30	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	Vallée du Cens Orvault Bourg	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Parc de la Gournerie St Herblain	
	10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Chézine départ bd Chézine	
	18h30 – 20h	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Chézine départ bd Chézine	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Baptiste)	Chézine départ bd Chézine	

Mardi 31	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Sautron	
	10h – 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Chézine départ Procé	
	14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	Annulée
	18h – 19h	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	