

Programme mars 2024 version 1 :

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

Ce mois-ci :

Vacances scolaires du 24 février au 10 mars.

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

Semaine 1 : Vacances scolaires

Vendredi 1	10h Marche nordique endurance (3 jours Chocs) (Gilles Joel 0683867850 – 0683724221) 2 boucles de 10km - Allure 5,5 km/h RDV 10h Aire de stationnement Sautron – La Hubonnière			Apporter un pique-nique
	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	Hippodrome	

Semaine 2 : Vacances scolaires

Lundi 4	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène Gilles Joel)	La Paquelais Parking jules verne	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Eglise Orvault Bourg	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (???)		
	10h – 11h45	Marche nordique modérée/dynamique (Emmanuelle)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Claudine)	Parc de la Gournerie St Herblain	

Mardi	5	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bugallière	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
		17h – 18h	Condition physique gr 1 Niv 1 (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		18h - 19h	Condition physique gr 2 Niv 2 (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
Mercredi	6	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène -Joël)	Vallée du Cens Orvault Bugallière	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné	
		9h45 - 11h30	Marche nordique modérée (??)		
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Laurent)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Béatrice)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	

Jeudi	7	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Erdre et Gesvres - Nantes	Rue stéphane Leduc
		17h30 - 18h30	Pilates (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		18h30 - 19h30	Condition physique (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
Vendredi	8	10h -11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	La voie Verte La Chapelle sur Erdre	
		14h00 - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	Chézine départ bd Chézine	
Samedi	9	Observation des oiseaux 9h30 - 12h Si vous êtes intéressés, vous pouvez envoyer un mail (en précisant Nom, Prénom et Numéro de téléphone portable) à Jean-Philippe Monier : jp44800@orange.fr			Lac de Beaulieu Couëron

Semaine 3 : Odyssée Dimanche 17 mars

Lundi	11	10h - 11h45	Marche nordique dynamique + (Baptiste)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Chézine départ Procé	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Hélène Gilles Joel)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée/dynamique (Emmanuelle)	La Pelousière St Herblain rue de la crête	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Eglise Orvault Bourg	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	
Mardi	12	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Ruisseau Jaguère Rezé	Parking station Leclerc
		10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Emmanuelle)	Ruisseau Jaguère Rezé	Parking station Leclerc
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Ruisseau Jaguère Rezé	Parking station Leclerc
		14h30 - 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		17h - 18h	Condition physique gr 1 Niv 1 (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		18h - 19h	Condition physique gr 2 Niv 2 (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
Mercredi	13	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène Gilles Joël)	Lac de Beaulieu Couëron	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Claudine)	Eglise Orvault Bourg	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Laurent)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	

Jeudi 14	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	l'hôpital - La chapelle/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)	Chézine départ bd Chézine	
Vendredi 15	8h15 Marche nordique endurance (Hélène Joël) 0683867850 - 0683724221 55 km - Allure 5,5 km/h Rdv 7H30 Parking du Le Vigneau St Herblain Pont Caffino Chateau Thébaud			Château Thébaud Apporter Pique-nique Frontale
	10h -11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	Vallée du Cens Sautron	
	14h00 - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	Eglise Orvault Bourg	
Dimanche 17	Marche Odyssea 5 km non chronométrés 11h15 Rendez-vous Cours Saint Pierre 11h30 Départ de la marche Inscriptions individuelles Contact : Annie 06.87.29.26.59 / Hélène 06.83.86.78.50			Plus d'info

Semaine 4 :

Stage Rando-Yoga du 22 au 24 Mars à Noirmoutier

Lundi 18	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles Hélène)	ND de Bongarant Sautron	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Vallée du Cens Sautron	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Tour à plomb Couëron	
	10h – 11h45	Marche nordique modérée/dynamique (Emmanuelle)	Tour à plomb Couëron	
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Vallée du Cens Sautron	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Béatrice)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	

Mardi	19	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	La voie Verte La Chapelle sur Erdre	
		17h – 18h	Condition physique gr 1 Niv 1 (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
		18h - 19h	Condition physique gr 2 Niv 2 (Emmanuelle)	Salle de l'Angevinière, Saint Herblain	
Mercredi	20	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles Hélène)	Atlantis St Herblain	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		9h45 - 11h30	Marche nordique modérée (??)		
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (??)		
		19h00 - 20h30	Marche nordique dynamique (Claudine)	La Pelousière St Herblain rue de la crête	
Jeudi	21	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Eglise Orvault Bourg	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	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)	Parking du centre nautique/ Erdre	
Vendredi	22	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
Samedi	23	9h30 – 11h	Marche nordique modérée (???)		

Semaine 5 :

Lundi 25	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène Joel Gilles)	Pont de la Jonelière	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Andrée)	Parc de la Gournerie St Herblain	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Chézine départ bd Chézine	
	10h – 11h45	Marche nordique modérée/dynamique (Emmanuelle)	Ruisseau Jaguère Rezé	
	18h30 – 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Chézine départ bd Chézine	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (???)		
Mardi 26	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Lac de Beaulieu Couëron	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Baptiste)	Lac de Beaulieu Couëron	
	14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
Mercredi 27	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène Joel Gilles)	Chézine départ bd Chézine	
	9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
	9h45 - 11h30	Marche nordique modérée (??)		
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Béatrice)	La voie Verte La Chapelle sur Erdre	
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Laurent)	La voie Verte La Chapelle sur Erdre	

Jeudi	28	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Nantes Erdre - Manoir de la régata	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Eglise Orvault Bourg	
		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)	Eglise Orvault Bourg	
Vendredi	29	8h00 Marche nordique endurance (Hélène-Gilles-Joel) 0683867850 - 0683724221 60 km - Allure 5,5 km/h Rdv 7H15 Parking Orvault Bourg La Rigole Alimentaire Heric			La Rigole Alimentaire Heric Apporter un pique-nique Frontale
		10h 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	Nantes Erdre - Manoir de la régata	
		14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	Eglise Orvault Bourg	
Samedi	30	9h30 – 11h	Marche nordique modérée (Christelle)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	