

Programme mai 2024 version 1 :

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

Ce mois-ci :

Vacances scolaires du 20 avril au 5 mai.

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

Semaine 1 : Vacances Scolaires

Mercredi	1	FERIE		
-----------------	----------	--------------	--	--

Jeudi	2	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre		
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre		
		Pas de Pilates et de Condition Physique				
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Chézine départ bd Chézine		
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Yves)	Parc de la Gournerie St Herblain		
Vendredi	3	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (??)			
		14h00 - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	Nantes Erdre - Manoir de la régates		

Semaine 2 :

Lundi	6	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Jean-Pierre)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Ile Clémentine Sainte Luce	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Vallée du Cens Sautron	

Mardi	7	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	La Roche Ballue Bouguenais	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Emmanuelle)	La Roche Ballue Bouguenais	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	La Roche Ballue Bouguenais	
		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	8	Férial			
Jeudi	9	Férial			
Vendredi	10				
		10h -11h45	Marche nordique dynamique (??)		
		14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	La Chapelle/Erdre Gesvrine	
Samedi	11	9h30 - 11h	Marche nordique modérée (Christelle)	Eglise Orvault Bourg	

Semaine 3 :

Lundi	13	10h – 11h45	Marche nordique dynamique + (Baptiste)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (??)		
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Hélène Gilles Joel)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée/dynamique (Emmanuelle)	La Chabossière Couëron	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	La Chabossière Couëron	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	
Mardi	14	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Eglise Orvault Bourg	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Roland)	Eglise Orvault Bourg	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Eglise Orvault Bourg	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yann)	Parking du centre nautique/ 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	15	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles Hélène Joel)	NB de Bongarant Sautron	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Parking du centre nautique/ Erdre	
		9h45 - 11h30	Marche nordique modérée (??)		
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (??)		
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique (Claudine)	Tour à plomb Couëron	

Jeudi 16	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (??)		
	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 17	9h00 - Hélène-Gilles-Joel - Endurance 0683867850 - 0683724221-0695385265 Marche nordique endurance 20 km - Allure 5,5 km/h Rdv 9h00 parking Bac de Basse-indre Indre Bac			Bouguenais Apporter un pique nique
	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	Hippodrome	
	14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	Chézine départ bd Chézine	

Semaine 4 :

Lundi 20	Féié			
Mardi 21	10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couéron	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Baptiste)	Hippodrome	
	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 22	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	Nantes Erdre - Manoir de la régates	
	9h45 – 11h30	Marche nordique dynamique (???)		
	9h45 – 11h30	Marche nordique modérée (??)		
	18h30 – 20h	Marche nordique modérée (Béatrice)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
	18h30 – 20h	Marche nordique dynamique (Laurent)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
Jeudi 23	10h – 11h45	Marche nordique modérée (???)		
	10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné	
	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 24	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	Nantes Erdre - Manoir de la régates	
	14h – 15h30	Marche nordique ouverte à tous (???)		
Samedi 25	9h30 - 11h	Marche nordique modérée (Christelle)	Lac de Beaulieu Couëron	

Semaine 5 :

Lundi 27	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène Gilles)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Jean Pierre)	Nantes Erdre - Manoir de la régata	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	La Pelousière St Herblain rue de la crête	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée / dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Sautron	
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	La Pelousière St Herblain rue de la crête	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Eglise Orvault Bourg	
Mardi 28	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Emmanuelle)	Vallée du Cens Sautron	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Nantes Erdre - Manoir de la régata	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
	14h30 - 16h	Marche nordique dynamique (??)		
	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 29	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles Hélène Joel)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
	9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	La Roche Ballue Bouguenais	
	9h45 - 11h30	Marche nordique modérée (??)		
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (???)		
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Béatrice)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné	

Jeudi 30	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Hippodrome	
	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)	Eglise Orvault Bourg	
Vendredi 31	9h00 Hélène-Gilles Endurance 0683867850 - 0683724221-0695385265 Marche nordique endurance 25 km - Allure 5,5 km/h Rdv 8H30 Parking Chlorophylle Départ 9h00 de St Etienne de Montluc			Parking de l'Espace Montluc Apporter un pique nique
	10h 11h45	Marche nordique dynamique (??)		
	14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bugallière	