


## Programme septembre 2024 version 5 :

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

Ce mois-ci : **Reprise le 9 septembre**

Nouveau créneau les lundis avec Roland :

- **Séances techniques** lundi 9 et 30 septembre ouvert à tous
- **Séances d'initiations** pour les nouveaux, lundi 16 et 23 septembre.

Inscription obligatoire avec  . L'inscription est validée si le « carré est vert ».

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

### Semaine 1 : Reprise

<b>Lundi</b>	<b>9</b>	10h – 11h45	Marche nordique dynamique + (Baptiste)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Gilles Hélène Joel)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Jean-Pierre)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée/dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	
		10h - 11h45	Séances Techniques (Roland)	<a href="#">Hippodrome</a>	<a href="#">Inscription</a>
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée ( ??)		
<b>Mardi</b>	<b>10</b>	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugallière</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Emmanuelle)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugallière</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique ( ??)		
		17h – 18h	Condition physique gr 1 Niv 1 (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
		18h - 19h	Condition physique gr 2 Niv 2 (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	

<b>Mercredi</b> <b>11</b>	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles Hélène Joel)	<a href="#">Lac de Beaulieu Couéron</a>	
	9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugallière</a>	
	9h45 - 11h30	Marche nordique modérée ( ??)		
	14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yves)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée ( )		
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Laurent)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	
<b>Jeudi</b> <b>12</b>	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Parking du centre nautique/ Erdre</a>	
	10h – 11h45	Marche nordique dynamique ( ??)		
	14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yves)	<a href="#">Eglise Orvault Bourg</a>	
	17h30 – 18h30	Pilates (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
	18h30 -19h30	Condition physique (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
	19h - 20h30	Marche nordique dynamique ( ??)		
<b>Vendredi</b> <b>13</b>	10h -11h45	Marche nordique dynamique ( ??)		
	14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault petit moulin</a>	
<b>Samedi</b> <b>14</b>	9h30 - 11h	Marche nordique modérée ( )		

## Semaine 2 :

<b>Lundi</b> <b>16</b>	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène Gilles Joel)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Jean Pierre)	<a href="#">Erdre et Gesvres - Nantes</a>	Rue stéphane Leduc
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
	10h – 11h45	Marche nordique modérée/dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Lac de Beaulieu Couëron</a>	
	10h - 11h45	Séances Initiations (Roland)	<a href="#">Hippodrome</a>	<a href="#">Inscription</a>
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
<b>Mardi</b> <b>17</b>	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Roland)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
	17h – 18h	Condition physique gr 1 Niv 1 (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
	18h - 19h	Condition physique gr 2 Niv 2 (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
<b>Mercredi</b> <b>18</b>	9h20 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles Hélène Joel)	<a href="#">Château de la Tour Orvault Stade Gagné</a>	
	9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Château de la Tour Orvault Stade Gagné</a>	
	9h45 - 11h30	Marche nordique modérée ( ??)		
	14h30 - 16h	Marche nordique dynamique ( ??)		
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Béatrice)	<a href="#">La voie Verte La Chapelle sur Erdre</a>	
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Laurent)	<a href="#">La voie Verte La Chapelle sur Erdre</a>	

<b>Jeudi</b> <b>19</b>	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique ( ??)		
	17h30 – 18h30	Pilates (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
	18h30 -19h30	Condition physique (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
	19h - 20h30	Marche nordique dynamique ( ??)		
<b>Vendredi</b> <b>20</b>	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	<a href="#">Erdre et Gesvres - Nantes</a>	Rue stéphane leduc
	14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	<a href="#">Erdre et Gesvres - Nantes</a>	Rue stéphane leduc
<b>Samedi</b> <b>21</b>	9h15 – 10h45	Marche nordique modérée (Christelle)	<a href="#">Chézine départ Procé</a>	

### Semaine 3 :

<b>Lundi</b>	<b>23</b>	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles Joel)	<a href="#">Pont de la Jonelière</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Jean Pierre)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée/dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	
		10h - 11h45	Séances Initiations (Roland)	<a href="#">Hippodrome</a>	<a href="#">Inscription</a>
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugallière</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée ( ???)		
<b>Mardi</b>	<b>24</b>	10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugallière</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Baptiste)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Emmanuelle)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique ( ??)		
		17h – 18h	Condition physique gr 1 Niv 1 (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
		18h - 19h	Condition physique gr 2 Niv 2 (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
<b>Mercredi</b>	<b>25</b>	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles Joel)	<a href="#">l'hôpital - La chapelle/Erdre</a>	
		9h45 – 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée ( ???)		
		18h30 – 20h	Marche nordique modérée ( ??)		
		18h30 – 20h	Marche nordique dynamique ( ??)		

<b>Jeudi</b>	<b>26</b>	10h – 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Nantes Erdre - Manoir de la régates</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	<a href="#">Eglise Orvault Bourg</a>	
		14h30 – 16h	Marche nordique dynamique ( ??? )		
		17h30 – 18h30	Pilates (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
		18h30 -19h30	Condition physique (Emmanuelle)	<a href="#">Salle de l'Angevinière, Saint Herblain</a>	
		19h - 20h30	Marche nordique dynamique ( ?? )		
<b>Vendredi</b>	<b>27</b>	8h50 Hélène-Joel 0683867850 - 0683724221 Marche nordique endurance 20 km - Allure 5,5 km/h Départ 8h50 : Basse <a href="#">Indre Bac</a>			Bouguenais Apporter un pique nique
		10h 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	<a href="#">l'hôpital - La chapelle/Erdre</a>	
		14h – 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	<a href="#">Hippodrome</a>	

#### Semaine 4 :

<b>Lundi</b>	<b>30</b>	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène Gilles Joel)	<a href="#">Eglise Orvault Bourg</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Jean Pierre)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">La Chabossière Couëron</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée / dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Parking du centre nautique/ Erdre</a>	
		10h - 11h45	Séances Techniques (Roland)	<a href="#">Hippodrome</a>	<a href="#">Inscription</a>
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">La Chabossière Couëron</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	