

Programme Mai 2025 version 4 :

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

Ce mois-ci :

Petit rappel : Vigilance orange ou vigilance rouge, la consigne est toujours la même : pas de marche avec l'ACH !

N'oubliez pas de regarder le site de Météo France lors des périodes agitées  [Météo France](https://www.meteo.fr)

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

Semaine 1 :

Jeudi	1	<u>FERIE</u>		
Vendredi	2	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique +	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique	
		14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné

Semaine 2 :

Lundi	5	10h – 11h45	Marche nordique dynamique + (Baptiste)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Jean Pierre)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Gilles Joel)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné
		10h – 11h45	Marche nordique modérée / dynamique (Emmanuelle)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné
		10h - 11h45	Dyna'marche (Roland)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Hippodrome
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Lac de Beaulieu Couëron

Mardi 6	10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Parking du centre nautique/ Erdre	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Baptiste)	Lac de Beaulieu Couëron	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Emmanuelle)	Lac de Beaulieu Couëron	
	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 7	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles Joel)	Pont de la Jonelière	
	9h45 – 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
	9h45 - 11h30	Marche nordique modérée (Christian)	Erdre et Gesvres - Nantes	Rue stephane Leduc
	14h30 – 16h	Marche nordique dynamique (Yves)	Eglise Orvault Bourg	
	18h30 – 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
	18h30 – 20h	Marche nordique dynamique (Laurent)	Château de la Tour Orvault Stade Gagné	
Jeudi 8	FERIE			
Vendredi 9	10h 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	La voie Verte La Chapelle sur Erdre	
	14h – 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
Samedi 10	9h30 – 11h	Marche nordique modérée (??)		

Semaine 3 :

Lundi	12	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène Joel Gilles)	La Hubonnière Sautron	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Jean-Pierre)	Hippodrome	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Nantes Erdre - Manoir de la régates	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée / dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bugallière	
		10h - 11h45	Dyna'marche (Roland)	Hippodrome	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Lac de Beaulieu Couëron	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Eglise Orvault Bourg	
Mardi	13	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Rolland)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Baptiste)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	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	14	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène Joel Gilles)	NB de Bongarant Sautron	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
		9h45 - 11h30	Marche nordique modérée (Yvonne)	Vallée du Cens Sautron	
		14h30 - 16h	Marche nordique dynamique (Yves)	Chézine départ bd Chézine	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Béatrice)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Laurent)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	

Jeudi	15	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	l'hôpital - La chapelle/Erdre	
		14h30 – 16h	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 ouverte à tous		
Vendredi	16	9h00 Hélène-Gilles-Joël Endurance 0683867850-0683724221-0695385265 Marche nordique endurance La Paquelais 2 boucles de 20 km - Allure 5,5 km/h La Paquelais Parking jules verne RDV 8h30 parking Orvault Bourg			Apporter un pique nique
		10h 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
		14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bugallière	
Samedi		9h30 – 11h	Marche nordique modérée (Christelle)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	

Semaine 4 :

Lundi	19	10h - 11h45	Marche nordique dynamique + (Baptiste)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Jean-Pierre)	Eglise Orvault Bourg	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Roland)	Eglise Orvault Bourg	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée / dynamique (Emmanuelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		10h - 11h45	Dyna'marche		
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Eglise Orvault Bourg	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	

Mardi	20	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Emmanuelle)	Parc de la Gournerie St Herblain	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	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	21	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Joel)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (Roland)	Chézine départ bd Chézine	
		9h45 - 11h30	Marche nordique modérée (Yvonne)	Chézine départ bd Chézine	
		14h30 - 16h	Marche nordique dynamique (Yves)	Vallée du Cens Sautron	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	Vallée du Cens Sautron	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Laurent)	Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre	
Jeudi	22				
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Yvonne)	Vallée du Cens Orvault petit moulin	
		14h30 16h	Marche nordique modérée (Yves)	Parking du centre nautique/ 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 ouverte à tous ()		
Vendredi	23				
		10h 11h45	Marche nordique dynamique		
		14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	Chézine départ bd Chézine	

Semaine 5 :

Lundi 26	9h30- 11h30	Marche nordique dynamique + (Hélène Joel)	Chézine départ bd Chézine	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (??)		
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	La Roche Ballue Bouguenais	
	10h – 11h45	Marche nordique modérée / dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Sautron	
	10h - 11h45	Dyna'marche (Roland)	Vallée du Cens Sautron	
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	Parc de la Gournerie St Herblain	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (??)		
Mardi 27	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	Vallée du Cens Orvault Bugallière	
	10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Roland)	Vallée du Cens Orvault Bugallière	
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	Vallée du Cens Orvault Bugallière	
	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 28	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles Joel Hélène)	Capéllia - La Chapelle sur Erdre	
	9h45 - 11h30	Marche nordique dynamique (??)		
	9h45 - 11h30	Marche nordique modérée / dynamique (Yvonne)	Nantes Erdre - Manoir de la régate	
	14h30 - 16h	Marche nordique dynamique (Yves)	Parking du centre nautique/ Erdre	
	18h30 - 20h	Marche nordique modérée (??)		
	18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (??)		

Jeudi	29	FERIE			(29-30-31-1)
		<u>Les 4 jours en Chantonnay</u>			
Vendredi	30				
		10h 11h45	Marche nordique dynamique		
		14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous		