

## Programme Mars 2026 version 4 :

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

Ce mois-ci : Vacances Scolaires du 14 février au 1 mars

- **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 :

<b>Lundi</b>	<b>2</b>	10h – 11h45	Marche nordique dynamique + (Baptiste)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Parking du centre nautique/ Erdre</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Joel Gilles Annie)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée / dynamique (Franck)	<a href="#">La Pelousière St Herblain rue de la crête</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Château de la Tour Orvault Stade Gagné</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Béatrice)	<a href="#">Erdre et Gesvres - Nantes</a>	Rue stephane Leduc
<b>Mardi</b>	<b>3</b>	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Emmanuelle)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Parking du centre nautique/ Erdre</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>4</b>	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Annie Gilles Joel)	<a href="#">La Paquelais Parking jules verne</a>	
		10h - 11h30	Marche nordique dynamique (Yves)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
		10h - 11h30	Marche nordique modérée (Yvonne)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Béatrice)	<a href="#">Château de la Tour Orvault Stade Gagné</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Laurent)	<a href="#">Château de la Tour Orvault Stade Gagné</a>	
<b>Jeudi</b>	<b>5</b>	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">l'hôpital - La chapelle/Erdre</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	<a href="#">l'hôpital - La chapelle/Erdre</a>	
		10h - 11h30	Marche nordique modérée / dynamique (Christian)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugallière</a>	
		14h30 - 16h	Marche nordique modérée (Yves)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</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>	
<b>Vendredi</b>	<b>6</b>				
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	<a href="#">La Chapelle/Erdre Gesvrine</a>	
		14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault petit moulin</a>	

## Semaine 2 :

<b>Lundi</b>	<b>9</b>	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Annie Gilles-Joel)	<a href="#">Nantes Erdre - Manoir de la régata</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">l'hôpital - La chapelle/Erdre</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée / dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Lac de Beaulieu Couëron</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">La Chabossière Couëron</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	
<b>Mardi</b>	<b>10</b>	10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Château de la Tour Orvault Stade Gagné</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Roland)	<a href="#">Château de la Tour Orvault Stade Gagné</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Château de la Tour Orvault Stade Gagné</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>11</b>	9h30 – 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles-Joel Annie)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
		10h – 11h30	Marche nordique dynamique (Yves)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	
		10h - 11h30	Marche nordique modérée (Yvonne)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</a>	
		18h30 – 20h	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Eglise Orvault Bourg</a>	
		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="#">Eglise Orvault Bourg</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	<a href="#">Nantes Erdre - Manoir de la régates</a>	
		10h – 11h30	Marche nordique modérée / dynamique (Christian)	<a href="#">Nantes Erdre - Manoir de la régates</a>	
		14h30 – 16h	Marche nordique modérée (Yves)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</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>	
<b>Vendredi</b>	<b>13</b>	<p>8h00 Marche nordique endurance  Annie Gilles et Joel : 0687292659 0683724221-0695385265  La Rigole Alimentaire  50 km - Allure 5,5 km/h  <a href="#">Parking de la belletière Nort sur Erdre 44390</a>  Rdv 7H30 Orvault Bourg</p>			Apporter un pique nique + Frontale
		10h 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
		14h – 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	

### Semaine 3 :

<b>Lundi</b>	<b>16</b>	10 - 11h45	Marche nordique dynamique + (Baptiste)	<a href="#">Hippodrome</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Nantes Erdre - Manoir de la régates</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Franck)	<a href="#">Eglise Orvault Bourg</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée / dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Eglise Orvault Bourg</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Béatrice)	<a href="#">Hippodrome</a>	

<b>Mardi</b>	<b>17</b>	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Emmanuelle)	<a href="#">Hippodrome</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Roland)	<a href="#">Hippodrome</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Hippodrome</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>	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles Joel Annie)	<a href="#">Eglise Orvault Bourg</a>	
		10h - 11h30	Marche nordique dynamique (Yves)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugallière</a>	
		10h - 11h30	Marche nordique modérée (Yvonne)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugallière</a>	
		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="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	
		14h30 – 16h	Marche nordique modérée (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>	
<b>Vendredi</b>	<b>20</b>				
		10h 11h45	Marche nordique dynamique (Yann)	<a href="#">La voie Verte La Chapelle sur Erdre</a>	
		14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous ( Roland)	<a href="#">Ile Forget St Sébastien sur Loire</a>	

## Semaine 4 :

<b>Lundi</b>	<b>23</b>	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles – Joel Annie)	<a href="#">l'hôpital - La chapelle/Erdre</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Tour à plomb Couëron</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée / dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Tour à plomb Couëron</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Franck)	<a href="#">La Pelousière St Herblain rue de la crête</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Erdre et Gesvres - Nantes</a>	Rue stephane Leduc
<b>Mardi</b>	<b>24</b>	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Baptiste)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Roland)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">La Pelousière St Herblain rue de la crête</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>25</b>	9H00 Marche nordique endurance <b>Endurance 3 Jours Chocs</b> Annie - Gilles-Joel : 0687292659 0683724221 0695385265 30 km - Allure 5,5 km/h <a href="#">La Colle Cordemais 44360</a> 2 boucles de 15 km RDV 8h30 parking Chlorophylle St Herblain			Apporter un pique nique
		10h - 11h30	Marche nordique dynamique (Yves)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	
		10h - 11h30	Marche nordique modérée (Yvonne)	<a href="#">Buisson de la Grolle - La Chapelle sur Erdre</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Béatrice)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Laurent)	<a href="#">Vallée du Cens Sautron</a>	

<b>Jeudi 26</b>	8h00 Marche nordique endurance <b>Endurance 3 Jours Chocs</b> Annie - Gilles-Joel : 0687292659 0683724221-0695385265 Orvault - Vigneux <u>Parking du Pont aux Prêtres Orvault 44700</u> 50 km - Allure 5,5 km/h RDV 7h30 parking Orvault Bourg		Apporter un pique nique + Frontale
	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Hippodrome</a>
	10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Fabienne)	<a href="#">Eglise Orvault Bourg</a>
	14h30 – 16h	Marche nordique modérée (Yves)	<a href="#">Capéllia - La Chapelle sur Erdre</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>
<b>Vendredi 27</b>	10h Marche nordique endurance <b>Endurance 3 Jours Chocs</b> Annie - Gilles-Joel : 0687292659 0683724221-0695385265 Hubonniere 20 km - Allure 5,5 km/h <u>Rue de la Hubonnière Sautron 44880</u> 2 boucles de 10 km RDV 9h30 parking Orvault Bourg		Apporter un pique nique
	10h 11h45	Marche nordique dynamique ( ??)	
	14h - 15h30	Marche nordique ouverte à tous (Roland)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>
<b>Dimanche 29</b>	<b>Marchons contre le cancer : un rendez-vous solidaire et fidèle pour l'ICO</b>  <b>Référente Annie D. 06 87 29 26 59</b>  Le 29 mars 2026, l' <a href="#">association Marche Randonnée Couëronnaise</a> revient Quatre parcours sont proposés : 8, 15 et 20 km, ainsi qu'une marche nordique de 11 km		<a href="#">Plus d'infos</a> <a href="#">Inscription</a>

## Semaine 5 :

<b>Lundi</b>	<b>30</b>	9h30 - 11h30	Marche nordique dynamique + (Gilles – Joel - Annie)	<a href="#">Pont de la Jonelière</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique modérée (Roland)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Parc de la Gournerie St Herblain</a>	
		10h – 11h45	Marche nordique modérée / dynamique (Emmanuelle)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Vallée du Cens Orvault Bugallière</a>	
		18h30 - 20h	Marche nordique modérée (Christelle)	<a href="#">Chézine départ bd Chézine</a>	
<b>Mardi</b>	<b>31</b>	10h - 11h45	Marche nordique modérée (Emmanuelle)	<a href="#">Ruisseau Jaguère Rezé</a>	A côté Station service Leclerc
		10h - 11h45	Marche nordique modérée adaptée (Roland)	<a href="#">Ruisseau Jaguère Rezé</a>	A côté Station service Leclerc
		10h - 11h45	Marche nordique dynamique (Baptiste)	<a href="#">Erdre et Gesvres - Nantes</a>	Rue stephane Leduc
		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>	