



# Calendrier Octobre 2023

Semaine du 02/10 au 08/10

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 03/10			SAMEDI 07/10
<b>LA DÉBUTANTE</b>					<b>09h00-10h30</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : 1H</li><li>• Niveau Facile - Intensité 1</li><li>• Lieu de RDV : St Brice à Arès</li></ul>
<b>LA TONIC</b>					<b>10h30-12h00</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : 1H30</li><li>• Niveau Moyen - Intensité 2</li><li>• Lieu de RDV : St Brice à Arès</li></ul>
<b>L'ENDURO/ RANDO</b>					<b>14h00-16h00</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : 1H30</li><li>• Niveau Moyen - Intensité 2</li><li>• Lieu de RDV : Plage de l'Horizon au Cap Ferret</li></ul>
<b>L'AFTER WORK</b>		<b>18h30-19h45</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : 1H15</li><li>• Niveau Moyen à confirmé</li><li>• Lieu de RDV : Aire Park Andernos Le bois du coulin</li></ul>			

		<b>MARDI 10/10</b>			<b>SAMEDI 14/10</b>
<b>LA DÉBUTANTE</b>					
<b>LA TONIC</b>					<b>10h30-12h00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée : 1h30</li> <li>• Niveau Moyen - Intensité 2</li> <li>• Lieu de RDV : Eglise St Eloi à Andernos les Bains</li> </ul>
<b>LA NORDIC RANDO</b>					
<b>L'AFTER WORK</b>		<b>18h30-19h45</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée : 1h15</li> <li>• Niveau : Moyen à confirmé</li> <li>• Lieu du Rdv : La jetée d'Arès - Ovni port</li> </ul>			



# Calendrier Octobre 2023

Semaine du 16/10 au 22/10

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 17/10			SAMEDI 21/10
LA DÉBUTANTE					
LA TONIC					10h30-12h00 • Durée : 1H30 • Niveau Moyen - Intensité 2 • Lieu de RDV : Parking Aire Park à Andernos les Bains Port Ostréicole
LA NORDIC RANDO					
L'AFTER WORK		18h30-19h45 • Durée : 1H15 • Niveau Moyen à confirmé • Lieu de RDV : ZA Andernos parking ST Climbing Nicéphore Nièpce			



# Calendrier Octobre 2023

Semaine du 23/10 au 29/10

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 24/10			SAMEDI 28/10
LA DÉBUTANTE					
LA TONIC					10h30-12h00 • Durée : 1H30 • Niveau Moyen - Intensité 2 • Lieu de RDV : St Brice à Arès plan d'eau (entraînement sur la plage vers Arès)
LA NORDIC RANDO					
L'AFTER WORK		18h30-19h45 • Durée : 1H15 • Niveau Moyen - Intensité 2 • Lieu de RDV : Port du Betey à Andernos les Bains			



# Calendrier Octobre/Nov 2023

Semaine du 30/10 au 05/11

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 31/10			SAMEDI 04/11
<b>LA DÉBUTANTE</b>					<b>09h00-10h30</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : 1H</li><li>• Niveau Facile - Intensité 1</li><li>• Lieu de RDV : St Brice à Arès</li></ul>
<b>LA TONIC</b>					<b>10h30-12h00</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : 1H30</li><li>• Niveau Moyen - Intensité 2</li><li>• Lieu de RDV : St Brice à Arès plan d'eau</li></ul>
<b>LA NORDIC RANDO</b>					<b>14h00-16h00</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : 1H30</li><li>• Niveau Moyen - Intensité 2</li><li>• Lieu de RDV : Parking du Grand Crohot à Lège Ecole de surf</li></ul>
<b>L'AFTER WORK</b>		<b>18h30-19h45</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : 1H15</li><li>• Niveau Moyen - Intensité 2</li><li>• Lieu de RDV : Port du Betey à Andernos les Bains</li></ul>			

## LA DEBUTANTE

**APPRENDRE, S'INITIER, SE PERFECTIONNER, ET S'AMUSER.**

La DEBUTANTE est parfaite pour :

- S'initier à la marche nordique
- Apprendre le geste technique
- Se perfectionner pour acquérir les bases de la marche nordique

La marche nordique s'apprend et en acquérir les bases est fondamental pour en comprendre le but et le sens.

- **Quand ?** le 1er samedi du mois (9h30-10h30)
- **Où ?** Bassin de Baignade St Brice à Arès
- **Niveau de pratique** : Débutant
- **Intensité** : 1 (facile)
- **Difficulté** : aucune
- **Prérequis** : aucun
- **TARIF** : 15€ la séance

## LA TONIC

**LA TONIC VOUS PERMET D'ALLIER :**

- Technique,
- Cardio training
- Renforcement musculaire

et tout ça en vous amusant. 🎵

L'échauffement se fait en musique

Ensemble nous allons découvrir tous les potentiels de la marche nordique vue sous un angle à 360°.

- **Prérequis** : Réservée aux pratiquants-es réguliers-ères .
- **Quand ?** tous les samedis matin (10h30-12h00)
- **Où ?** Bassin de Baignade St Brice à Arès
- **Niveau de pratique** : Intermédiaire
- **Intensité** : 2 (Moyen)
- **Difficulté** : moyenne
- **TARIF** : 12€ la séance - ou à la carte (5 ou 10 séances)

## LA NORDIC RANDO

**ENVIE D'UN BON BOL D'AIR EN MODE SPORT ET DECOUVERTE ?**

**Objectifs** : Je vous propose une session marche nordique Enduro/Rando qui mixe à la fois le côté sportif de la marche nordique et la découverte du Bassin d'Arcachon. Une belle manière de pratiquer autrement la marche nordique.

- **Prérequis** : Réservée aux pratiquants-es réguliers-ères .
- **Quand ?** le 1er samedi du mois
- **Où ?** ça dépend le lieu change à chaque fois
- **Niveau de pratique** : Intermédiaire
- **Intensité** : 2 (Moyen)
- **Difficulté** : moyenne
- **TARIF** : 12€ la séance - ou à la carte (5 ou 10 séances)

## L'AFTER WORK

**DU SPORT APRÈS VOTRE JOURNÉE DE TRAVAIL POUR FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ !**

**Objectifs** : Une séance d'entraînement complète pour se ressourcer après le travail et faire le plein de vitalité !

Je vous propose un cocktail d'exercices ludiques et explosifs pour améliorer votre technique MN vous tonifier et vous amuser.

- **Prérequis** : Réservée aux pratiquants-es réguliers-ères .
- **Quand ?** tous les mercredis soir 18h30-19h45
- **Où ?** le lieu change à chaque fois
- **Niveau de pratique** : Intermédiaire
- **Intensité** : 2 (Moyen)
- **Difficulté** : moyenne
- **TARIF** : 12€ la séance - ou à la carte (5 ou 10 séances)