



Calendrier Octobre 2023

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

Semaine du 02/10 au 08/10

MARDI 03/10

**LA
DÉBUTANTE**

SAMEDI 07/10

09h00-10h30

- Durée : 1H
- Niveau Facile - Intensité 1
- Lieu de RDV : St Brice à Arès

10h30-12h00

- Durée : 1H30
- Niveau Moyen - Intensité 2
- Lieu de RDV : St Brice à Arès

14h00-16h00

- Durée : 1H30
- Niveau Moyen - Intensité 2
- Lieu de RDV : Plage de l'Horizon au Cap Ferret

**L'AFTER
WORK**

18h30-19h45

- Durée : 1H15
- Niveau Moyen à confirmé
- Lieu de RDV : Aire Park Andernos Le bois du coulin



Calendrier Octobre 2023

Semaine du 10/10 au 14/10

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

**LA
DÉBUTANTE**

MARDI 10/10

SAMEDI 14/10

LA TONIC

10h30-12h00
• Durée : 1H30
• Niveau Moyen - Intensité 2
• Lieu de RDV : Eglise St Eloi
à Andernos les Bains

**LA NORDIC
RANDO**

**L'AFTER
WORK**

18h30-19h45
• Durée : 1H15
• Niveau : Moyen à confirmé
• Lieu du Rdv : La jetée
d'Arès - Ovni port



Calendrier Octobre 2023

Semaine du 16/10 au 22/10

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

LA
DÉBUTANTE

MARDI 17/10

SAMEDI 21/10

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

LA
DÉBUTANTE

MARDI 24/10

SAMEDI 28/10

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

**LA
DÉBUTANTE**

MARDI 31/10

SAMEDI 04/11

09h00-10h30

- Durée : 1H
- Niveau Facile - Intensité 1
- Lieu de RDV : St Brice à Arès

10h30-12h00

- Durée : 1H30
- Niveau Moyen - Intensité 2
- Lieu de RDV : St Brice à Arès plan d'eau

14h00-16h00

- Durée : 1H30
- Niveau Moyen - Intensité 2
- Lieu de RDV : Parking du Grand Crohot à Lège Ecole de surf

**LA NORDIC
RANDO**

**L'AFTER
WORK**

18h30-19h45

- Durée : 1H15
- Niveau Moyen - Intensité 2
- Lieu de RDV : Port du Betey à Andernos les Bains

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)