

Calendrier Septembre 2023

Semaine du 11/09 au 17/09

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 12/09			SAMEDI 16/09
LA DÉBUTANTE					09h00-10h30 <ul style="list-style-type: none">• Durée : 1H30• Niveau Facile - Intensité 1• Lieu de RDV : St Brice à Arès
LA TONIC					10h30-12h00 <ul style="list-style-type: none">• Durée : 1H30• Niveau Moyen - Intensité 2• Lieu de RDV : St Brice à Arès
LA NORDIC RANDO					14h00-16h00 <ul style="list-style-type: none">• Durée : 1H30• Niveau Moyen - Intensité 2• Lieu de RDV : Impasse de la source - Plage de la Truquette à Petit piquey
L'AFTER WORK		18h30-19h45 <ul style="list-style-type: none">• Durée : 1H15• Niveau : Moyen à confirmé• Lieu du Rdv : St Brice à Arès Plan d'eau			

Calendrier Septembre 2023

Semaine du 18/09 au 24/09

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 19/09			SAMEDI 23/09
LA DÉBUTANTE					
LA TONIC					10h30-12h00 • Durée : 1H30 • Niveau Moyen - Intensité 2 • Lieu de RDV : ZA d'Andernos Domaine de la Montagne - St Climbing
LA NORDIC RANDO					
L'AFTER WORK		18h30-19h45 • Durée : 1H15 • Niveau Moyen à confirmé • Lieu de RDV : Cimetière des Bruyères à Andernos les bains			

Calendrier Septembre 2023

Semaine du 25/09 au 01/10

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 26/09			SAMEDI 30/09
LA DÉBUTANTE					
LA TONIC					10h30-12h00 • Durée : 1h30 • Niveau Moyen - Intensité 2 • Lieu de RDV : Cimetière des Bruyères à Andernos les Bains
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 2023

Semaine du 02/10 au 08/10

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

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



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 ?** tous les samedis matin (9h30-10h30)
- **Où ?** Bassin de Baignade St Brice à Arès
- **Niveau de pratique** : Débutant
- **Intensité** : 1 (facile)
- **Difficulté** : aucune
- **Prérequis** : aucun
- **TARIF** : 10€ la séance - ou à la carte (6, 12 ou 20 séances)

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** : 10€ la séance - ou à la carte (6, 12 ou 20 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 ?** 1 fois par Mois de 14h à 16h00
- **Où ?** ça dépend le lieu change à chaque fois
- **Niveau de pratique** : Intermédiaire
- **Intensité** : 2 (Moyen)
- **Difficulté** : moyenne
- **TARIF** : 10€ la séance - ou à la carte (6, 12 ou 20 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 ?** Bassin de Baignade St Brice à Arès
- **Niveau de pratique** : Intermédiaire
- **Intensité** : 2 (Moyen)
- **Difficulté** : moyenne
- **TARIF** : 10€ la séance - ou à la carte (6, 12 ou 20 séances)