



N.W.A CÔTE BLEUE Planning 2026 - 2027

www.nordicwalking-attitude.fr & www.trail-la-calanquaise.com Tel : 06 99 33 84 08 (de 8h30 à 17h)

Planning Collectif de début de saison: **EVOLUTIF** en fonction du besoin de chaque groupe !



Dimanche 11 Avril 2027



Inscription sur KMS.fr

Lundi	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
9 h - 11 h NORDIC ou Marche SPORTIVE TONIC DYNAMIC BIEN-ÊTRE & TECH Tous Niveaux		9h - 10h30 à 45 Selon tracé NORDIC ou Marche SPORTIVE TONIC BIEN-ÊTRE	9 h - 11 h NORDIC ou Marche SPORTIVE TONIC DYNAMIC BIEN-ÊTRE & TECH Tous Niveaux	9h (8h ou 8h30 été) RUN NATURE TRAIL CÔTE BLEUE Niv Interm & confirmé modulable 1H à 2h +++ Selon niv des groupes
	18h45- 20h RUN NATURE ou URBAIN Varié selon besoin du moment et du groupe (eventuellement piste) Niv Interm & confirmé	11h - 12h PILATES RENFO STRETCH séances variées Tous Niveaux	STAGE DE PRINTEMPS Réservation courant Décembre   Stage Sportif en SARDAIGNE	
18h45-19H45 COOL RUN NATURE 45 mn à 1h STRETCH		18h45 - 20h RUN PISTE FRACTIONNE - VMA - SPECIFIQUE Tous Niveaux		
18h45-19H45 RUNNING' FIT RUN + PPG - URBAN'TRAINING - HIT - TABBATA-GAINAGE... TOUS Niveaux				
20 h à 21h 1h PILAT'AB'DOS STRETCH Tous Niveaux	18h45- 20h15 NORDIC ou Marche SPORTIVE TONIC à DYNAMIC BIEN-ÊTRE & TECH Tous Niveaux	18h45- 20h15 NORDIC ou Marche SPORTIVE TONIC DYNAMIC		
 SANDRINE Coach Athlé Santé Coordinatrice de l'équipe d'encadrement sandrinebarnich@free.fr Sportez vous bien ! 	AUTRES Propositions diverses EVENEMENTS/ COMPETITIONS/ ... Infos sur les groupes courant de la saison !		COACHING PERSONALISÉ SPORTIF ou NUTRITION Voir possibilité horaires et conditions auprès du bureau nordicwalking-attitude@hotmail.fr	