



# N.W.A CÔTE BLEUE Planning 2025 - 2026

[www.nordicwalking-attitude.fr](http://www.nordicwalking-attitude.fr) & [www.trail-la-calanquaise.com](http://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 19 Avril 2026



Inscription sur [KMS.fr](http://KMS.fr)

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