



## 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  
**LA CALANQUAISE**

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

Lundi	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
9 h - 11 h <b>NORDIC</b> ou Marche SPORTIVE TONIC DYNAMIC BIEN-ÊTRE & TECH Tous Niveaux		9h - 10h30 <b>NORDIC</b> ou Marche SPORTIVE TONIC BIEN-ÊTRE	9 h - 11 h <b>NORDIC</b> ou Marche SPORTIVE TONIC DYNAMIC BIEN-ÊTRE & TECH Tous Niveaux	9h (8h ou 8h30 été) <b>RUN NATURE</b> <b>TRAIL CÔTE BLEUE</b> Niv Interm & confirmé modulable 1H à 2h +++ 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		<b>STAGE DE PRINTEMPS</b> Réservation courant Décembre
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		 Mon stage <b>SPORT &amp; BIEN-ÊTRE</b> <b>Sardaigne</b> By Sandrine Barnich
18h30-19H45 <b>RUNNING' FIT</b> RUN + PPG - URBAN TRAINING - HIT - TABATA-GAINAGE... TOUS Niveaux	18h30 - 19h45 <b>CONDITION PHYSIQUE</b> Séances variées <b>FIT' Walk and RUN</b> RENFO-CARDIO- GAINAGE-ABDOS Tous Niveaux			 <b>Stage Sportif en SARDAIGNE</b>
20 h à 21h <b>1h</b> <b>PILAT'AB'DOS STRETCH</b> Tous Niveaux	18h45- 20h15 <b>NORDIC</b> ou Marche SPORTIVE TONIC à DYNAMIC BIEN-ÊTRE & TECH Tous Niveaux	18h45- 20h15 <b>NORDIC</b> ou Marche SPORTIVE TONIC DYNAMIC		<b>AUTRES</b> Propositions diverses ÉVÉNEMENTS/ COMPÉTITIONS/ ...  <i>Infos sur les groupes courant de la saison !</i>
	<b>SANDRINE</b> Coach Athlé Santé Coordinatrice de l'équipe d'encadrement  <a href="mailto:sandrinebarnich@free.fr">sandrinebarnich@free.fr</a> <b>Sporez vous bien !</b>			<b>COACHING PERSONNALISÉ</b> SPORTIF ou NUTRITION  Voir possibilité horaires et conditions auprès du bureau <a href="mailto:nordicwalking-attitude@hotmail.fr">nordicwalking-attitude@hotmail.fr</a>