



## N.W.A CÔTE BLEUE Planning 2026 - 2027

[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)

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



**Dim 11 Avril 2027**

**LA CALANQUAISE**

Inscription sur KMS.fr

| Lundi                                                                                                         | Mardi                                                                                                                                 | Jeudi                                                                                           | Samedi                                                                                                                                                | Dimanche                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 h - 11 h<br><b>NORDIC</b><br>ou <b>Marche SPORTIVE</b><br>TONIC<br>DYNAMIC<br>BIEN-ÊTRE & TECH Tous Niveaux |                                                                                                                                       | 9h - 10h30 à 45 Selon tracé<br><b>NORDIC</b><br>ou <b>Marche SPORTIVE</b><br>TONIC<br>BIEN-ÊTRE | 9 h - 11 h<br><b>NORDIC</b><br>ou <b>Marche SPORTIVE</b><br>TONIC<br>DYNAMIC<br>BIEN-ÊTRE & TECH Tous Niveaux                                         | 9h (8h ou 8h30 été)<br><b>RUN NATURE</b><br><b>TRAIL CÔTE BLEUE</b><br>Niv Inter & confirmé<br>modulable 1h à 2h<br>+++ Selon niv des groupes |
|                                                                                                               | 18h45- 20h<br><b>RUN NATURE ou URBAIN</b><br>Varié selon besoin du moment et du groupe (éventuellement piste)<br>Niv Inter & confirmé | 11h - 12h<br><b>PILATES RENFO STRETCH</b><br>séances variées<br>Tous Niveaux                    | <b>STAGE DE PRINTEMPS</b><br>Réservation courant Décembre<br><br> |                                                                                                                                               |
| 18h45-19h45<br><b>COOL RUN NATURE</b><br>45 mn à 1h<br><b>STRETCH</b>                                         |                                                                                                                                       | 18h45 - 20h<br><b>RUN PISTE</b><br>FRACTIONNE - VMA - SPECIFIQUE<br>Tous Niveaux                |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                               |
| 18h45-19h45<br><b>RUNNING' FIT</b><br>RUN + PPG - URBANTRAINING -<br>HIT - TABBATA-GAINAGE...<br>TOUS Niveaux |                                                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                               |
| 20 h à 21h <b>1h</b><br><b>PILAT'AB'DOS STRETCH</b><br>Tous Niveaux                                           | 18h45- 20h15<br><b>NORDIC</b><br>ou <b>Marche SPORTIVE</b><br>TONIC à DYNAMIC<br>BIEN-ÊTRE & TECH Tous Niveaux                        | 18h45- 20h15<br><b>NORDIC</b><br>ou <b>Marche SPORTIVE</b><br>TONIC<br>DYNAMIC                  |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                               |



### SANDRINE

Coach Athlé Santé  
Coordinatrice de l'équipe d'encadrement

[sandrinebarnich@free.fr](mailto: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**