



PLANNING ATHLÉ-FORME-SANTÉ 2024-2025



Tournefeuille, Plaisance-du-Touch, Cugnaux et Fonsorbes

Athlé 632	8h30	9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	18h	18h30	19h	19h30	20h	20h30	
LUNDI			Marche Rapide Tournefeuille TN* Pkg Dojo 2 Tfe Olivier						Gym Douce / Pilates Tfe La Ramée TN Olivier							Marche Nordique Tournefeuille N1 Lieux variables Olivier								
MARDI		Marche Nordique Bouconne (RZV sur place) N2* Olivier																		Running, Marche Rapide Tournefeuille TN Collège Labitrie Olivier				
MERCREDI			Marche Nordique Fonsorbes N1 Parc de Bidot Olivier						Renfo Musculaire abdos, fessiers Tfe Dojo 2 TN Olivier												Marche Nordique Lieux variables N1 Olivier			
JEUDI		Marche Nordique Fonsorbes N2 + N3 Parc de Bidot Jacques-Gérard																						
VENDREDI			Marche Nordique La Ramée N1 Piscine Olivier					Pilates débutants La Ramée TN Olivier													Nordic'Fit Cardio Lac Soula ou Préau J. Verves Plaisance-du-Touch Cathy N2			
SAMEDI			Marche Nordique La Ramée N2 Manège et Variables Valérie					Marche Nordique La Ramée N1 Manège Valérie																
Athlé 632	8h30	9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	18h	18h30	19h	19h30	20h	20h30	

* N : Niveau de difficulté des séances. TN: Tous Niveaux

Pour plus d'informations, contactez Olivier: olivier_athle632@outlook.fr ou www.athle-632.fr rubrique "Athlé-Santé" ou Page Facebook: Athlé-Santé A632