



PLANNING ATHLÉ-FORME-SANTÉ 2025-2026



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 <i>Tournefeuille TN *</i> Pkg Dojo 2 Tfe Olivier				Gym Douce / Pilates Tfe La Ramée TN Olivier						Marche Nordique <i>Tournefeuille N1</i> Lieux variables Olivier				Marche Nordique Performance <i>Tournefeuille N2</i> Stade Quéfets Jean-Claude			
MARDI						Marche Nordique <i>Bouconne (RZV sur place) N2*</i> Olivier														Running, Marche Rapide <i>Tournefeuille TN</i> Collège Labitrie Olivier			
MERCREDI						Marche Nordique <i>Fonsorbes N1</i> Parc de Bidot Olivier					Renfo Musculaire abdos, fessiers Tfe Dojo 2 TN Olivier										Marche Nordique <i>Lieux variables N1</i> Olivier		
																					Athlé-FIT Fitness PdT Collège J. Vernes Sandrine N2		
JEUDI						Marche Nordique <i>Fonsorbes N2 + N3</i> Parc de Bidot Jacques-Gérard																	
VENDREDI						Marche Nordique <i>La Ramée N1</i> Piscine Olivier					Pilates débutants L a Ramée TN Olivier										Nordic'Fit Cardio <i>Lac Soula ou</i> <i>Préau J. Verves</i> <i>Plaisance-du-Touch</i> Cathy N2		
SAMEDI						Marche Nordique <i>La Ramée N2</i> Manège et Variables Valérie				Marche Nordique <i>La Ramée N1</i> 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