

Saison 2022 - 2023

Athlé-Santé Gradignan
(ASG)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
9h30							
10h	9 h 30 Marche Nordique dynamique en forêt Pascal / Sandy		9 h 30 Marche Nordique tous niveaux Pascal /Sandy Mandavit	9 h 30 Renforcement musculaire Pascal Tannerie Loisir 1	9 h 30 Marche Nordique dynamique + tous niveaux Pascal / Sandy Mandavit	9 h 30 Marche Nordique Sandy / Joël	
10h30							10 h Running Trail Pascal Mandavit
11h							
11h30							
12h							
13h 30							
14h							
14h30		14 h 00 Gym douce Pascal Tannerie Espace Loisir 1					
15h					14 h 30 Stretching Pascal Tannerie Espace de Loisir 1		
15h30							
16h		15 h 30 Gym d'entretien Pascal Tannerie Espace Loisir 1					
16h30							
17h							
17h30							
18h							
18h30		18 h Running débutant Pascal Mandavit					
19h	18 h 30 Renfo Condition physique Sandy Tannerie Loisir 1	18 h 30 Running Pascal Mandavit	18 h 30 Marche Nordique Sandy / Joël Mandavit	18 h 30 Running PPG Pascal Tannerie Espace de Loisir 1	18 h 30 Running Pascal Mandavit	18 h 30 Condition physique Renfo Sandy Tannerie Loisir 1	
19h30		19 h Running débutant Pascal Mandavit					
20h							



Pour toutes questions, les coordonnées de vos coaches :

Pascal Tel : 06.66.19.91.19 pascalglaudel@gmail.com

Sandy Tel : 07.81.67.42.29 s.parsemain@gmail.com

Pour toute séance en salle, il est impératif de se munir de chaussures "à dédié" pour l'activité sportive en intérieur.