



# 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				<b>Marche Rapide</b> Tournefeuille TN * Pkg Dojo 2 Tfe Olivier				<b>Gym Douce / Pilates</b>  Tfe La Ramée TN Olivier				<b>Marche Nordique</b> Tournefeuille N1 Lieux variables Olivier						<b>Marche Nordique Performance</b> Tournefeuille N2 Stade Quéfets Jean-Claude						
MARDI		<b>Marche Nordique</b> Bouconne (RZV sur place) N2* Olivier																	<b>Running, Marche Rapide</b> Tournefeuille TN Collège Labitrie Olivier					
MERCREDI			<b>Marche Nordique</b> Fonsorbes N1 Parc de Bidot Olivier						<b>Renfo Musculaire</b> abdos, fessiers Tfe Dojo 2 TN Olivier												<b>Marche Nordique</b> Lieux variables N1 Olivier			
JEUDI		<b>Marche Nordique</b> Fonsorbes N2 + N3 Parc de Bidot Jacques-Gérard																						
VENDREDI			<b>Marche Nordique</b> La Ramée N1 Piscine Olivier						<b>Pilates débutants</b> La Ramée TN Olivier												<b>Nordic'Fit Cardio</b> Lac Soula ou Préau J. Verves Plaisance-du-Touch Cathy N2			
SAMEDI			<b>Marche Nordique</b> La Ramée N2 Manège et Variables Valérie					<b>Marche Nordique</b> 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](mailto:olivier_athle632@outlook.fr) ou [www.athle-632.fr](http://www.athle-632.fr) rubrique "Athlé-Santé" ou Page Facebook: Athlé-Santé A632