



## PLANNING de NOVEMBRE 2021

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
<b>Mardi 2</b>	Daniel	Gisèle	Alain R.	Patrick	Anny	
<b>Jeudi 4</b>	André	Gisèle	Jean-Louis	Josette	Monique	
<b>Samedi 6</b>					<b>LIBRE</b>	
<b>Dimanche 7</b>	Alzira					
<b>Lundi 8</b>						Monique M.
<b>Mardi 9</b>	Jean	Gisèle	Alain P.	Michel	Anny	
<b>Jeudi 11</b>	<b>FERIE - LIBRE</b>					
<b>Samedi 13</b>					<b>LIBRE</b>	
<b>Dimanche 14</b>	Alzira					
<b>Lundi 15</b>						Monique M.
<b>Mardi 16</b>	Daniel	Gisèle	Alain P.	Michel	Anny	
<b>Jeudi 18</b>	Francis	Gisèle	Jean-Louis	Josette	Philippe	
<b>Samedi 20</b>					<b>LIBRE</b>	
<b>Dimanche 21</b>	Alzira					
<b>Lundi 22</b>						Monique M.
<b>Mardi 23</b>	Jean	Gisèle	Alain P.	Michel	Alain R.	
<b>Jeudi 25</b>	Francis	Gisèle	Jean-Louis	Josette	Anny	
<b>Samedi 27</b>					<b>LIBRE</b>	
<b>Dimanche 28</b>	Alzira					
<b>Lundi 29</b>						Monique M.
<b>Mardi 30</b>	Jean	Gisèle	Alain P.	Patrick	Anny	

■ **Marche moyenne** : environ 1h00 mardi et jeudi - rendez-vous à 9h30 sur le parking du LAC BLEU à Léognan.

- **Marche moyenne** : 4 km/h - 8 à 10 km - environ 2h00 : mardi, jeudi (matin et après-midi) et samedi ■ (après-midi).

- **Marche rapide** : 5,5 km/h - 10 à 12 km - environ 2h00 : mardi, jeudi (matin et après-midi) et dimanche matin.

- **Marche nordique** : 5,8 km/h - environ 2h00 (exercices compris). Comme toute séance sportive, la marche nordique doit respecter des phases d'échauffement, une « montée en puissance » puis des phases d'étirement, de récupération et de retour au calme : en clair une séance d'échauffement avant la marche et une séance de stretching après la marche.

■ La marche du samedi sera assurée par Anny ou Monique uniquement lorsqu'elles le pourront.