



PLANNING de NOVEMBRE 2021

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