



PLANNING de MARS 2023

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
Jeudi 2	Jean	Gisèle	Jean-Louis	Marc	Anny	
Samedi 4					☐ Monique S./Anny	
Dimanche 5	Alzira					
Lundi 6						Monique M.
Mardi 7	Daniel	Eric	Alain R.	Patrick	Monique S.	
Jeudi 9	André	Gisèle	Jean-Louis	Marc	Anny	
Samedi 11					☐ Monique S./Anny	
Dimanche 12	Alzira					
Lundi 13						Monique M.
Mardi 14	Jean	Eric	Alain P.	Patrick	Philippe	
Jeudi 16	Eric	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Anny	
Samedi 18					☐ Monique S./Anny	
Dimanche 19	Alzira					
Lundi 20						Monique M.
Mardi 21	Daniel	Eric	Alain P.	Josette B.	Alain R.	
Jeudi 23	Daniel	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Anny	
Samedi 25					☐ Monique S./Anny	
Dimanche 26	Alzira					
Lundi 27						Monique M.
Mardi 28	Jean	Eric	Alain P.	Patrick	Monique S.	
Jeudi 30	Daniel	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Alain R.	

☐ **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.