

PLANNING d'AVRIL 2023

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
Samedi 1					Monique S./Anny	
Dimanche 2	Alzira					
Lundi 3						Monique M.
Mardi 4	Jean	Eric	Alain P.	Marc	Monique S.	
Jeudi 6	André	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Philippe	
Samedi 8	WEEK-END de PAQUES : FERIE - LIBRE					
Dimanche 9						
Lundi 10						
Mardi 11	Jean	Eric	Alain P.	Josette B.	Alain R.	
Jeudi 13	Daniel	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Anny	
Samedi 15					Monique S./Anny	
Dimanche 16	Alzira					
Lundi 17						Monique M.
Mardi 18	Eric	Eric	Alain P.	Patrick	Monique S.	
Jeudi 20	Daniel	Gisèle	Alain P.	Josette P.	Alain R.	
Samedi 22					Monique S./Anny	
Dimanche 23	Alzira					
Lundi 24						André
Mardi 25	Jean	Eric	Alain P.	Marc	Monique S.	
Jeudi 27	André	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Anny	
Samedi 28					Monique S./Anny	
Dimanche 30	Alzira					

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.