



PLANNING de JUIN 2023

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
Jeudi 1	Daniel	libre	Jean-Louis	Marc	Anny	
Samedi 3					☐ Monique S. et Anny	
Dimanche 4						
Lundi 5						André
Mardi 6	Jean	Eric	Alain P.	Marc	Monique S.	
Jeudi 8	André	Gisèle	Alain P.	Josette P.	Anny	
Samedi 10					☐ Monique S. et Anny	
Dimanche 11						
Lundi 12						Monique M.
Mardi 13	Daniel	Eric	Alain P.	Josette B.	Monique S.	
Jeudi 15	Eric		Jean-Louis	Josette P.		
Samedi 17						
Dimanche 18						
Lundi 19						Monique M.
Mardi 20	Jean		Jean-Louis	Marc		
Jeudi 22	André		Jean-Louis	Josette B.		
Samedi 24						
Dimanche 25						
Lundi 26						Monique M.
Mardi 27	Daniel		Alain P.	Patrick		
Jeudi 29	Jean		Jean-Louis	Josette P.		

En raison des hausses de température à venir, les marches de l'après-midi sont supprimées à partir du 15 juin jusqu'en septembre.

☐ **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.