

## PLANNING de SEPTEMBRE 2023

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
<b>Lundi 18</b>						Monique M.
<b>Mardi 19</b>	Daniel	Eric	Jean-Louis	Josette B.	Anny	
<b>Jeudi 21</b>	André	LIBRE	Jean-Louis	LIBRE	Philippe	
<b>Samedi 23</b>					Anny	
<b>Dimanche 24</b>	Alzira					
<b>Lundi 25</b>						Monique M.
<b>Mardi 26</b>	Jean	Eric	Alain P.	Marc	Monique S.	
<b>Jeudi 28</b>	Eric	LIBRE	Jean-Louis	Josette P.	Philippe	
<b>Samedi 30</b>					Monique S. et Anny	

## PLANNING d'OCTOBRE 2023

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
<b>Dimanche 1</b>	Alzira					
<b>Lundi 2</b>						Monique M.
<b>Mardi 3</b>	Daniel	Eric	Alain P.	Patrick	Philippe	
<b>Jeudi 5</b>	Eric	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Anny	
<b>Samedi 7</b>					Monique S. et Anny	
<b>Dimanche 8</b>	Alzira					
<b>Lundi 9</b>						Monique M.
<b>Mardi 10</b>	Jean	Eric	Alain P.	Marc	Philippe	
<b>Jeudi 12</b>	André	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Anny	
<b>Samedi 14</b>					Monique S. et Anny	
<b>Dimanche 15</b>	Alzira					
<b>Lundi 16</b>						Monique M.
<b>Mardi 17</b>	Daniel	Eric	Alain P.	Josette B.	Monique S.	
<b>Jeudi 19</b>	Jean	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Alain R.	
<b>Samedi 21</b>					Monique S. et Anny	
<b>Dimanche 22</b>	Alzira					
<b>Lundi 23</b>						Monique M.
<b>Mardi 24</b>	Daniel	Eric	Alain P.	Patrick	Monique S.	
<b>Jeudi 26</b>	André	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Anny	
<b>Samedi 28</b>					Monique S. et Anny	
<b>Dimanche 29</b>	Alzira					
<b>Lundi 30</b>						Monique M.
<b>Mardi 31</b>	Jean	Eric	Alain P.	Marc	Monique S.	

■ **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.