

## PLANNING de NOVEMBRE 2023

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
<b>Jeudi 2</b>	Daniel	LIBRE	Jean-Louis	Josette P.	Monique S.	
<b>Vendredi 3</b>	<b>9H : INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE</b>					
<b>Samedi 4</b>					Monique S.	
<b>Dimanche 5</b>	Alzira					
<b>Lundi 6</b>						Monique M.
<b>Mardi 7</b>	Jean	Eric	Alain P.	Marc	Monique S.	
<b>Jeudi 9</b>	André	LIBRE	Jean-Louis	Josette P.	Philippe	
<b>Samedi 11</b>	<b>FERIE - LIBRE</b>					
<b>Dimanche 12</b>	Alzira					
<b>Lundi 13</b>						Monique M.
<b>Mardi 14</b>	Daniel	Eric	Alain P.	Josette B.	Monique S.	
<b>Jeudi 16</b>	Eric	LIBRE	Jean-Louis	Josette P.	Alain R.	
<b>Samedi 18</b>					Monique S.	
<b>Dimanche 19</b>	Alzira					
<b>Lundi 20</b>						Monique M.
<b>Mardi 21</b>	Jean	Eric	Alain P.	Marc	Anny	
<b>Jeudi 23</b>	André	LIBRE	Jean-Louis	Josette P.	Philippe	
<b>Samedi 25</b>					Monique S. et Anny	
<b>Dimanche 26</b>	Alzira					
<b>Lundi 27</b>						Monique M.
<b>Mardi 28</b>	Daniel	Eric	Alain P.	Patrick	Alain R.	
<b>Jeudi 30</b>	Eric	LIBRE	Jean-Louis	Josette P.	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.

En attente de trouver un animateur

La marche du samedi sera assurée par Anny ou Monique uniquement lorsqu'elles le pourront.