

PLANNING de DECEMBRE 2023

	rapide		moyenne			nordique	
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	Initiation 9h00 (1h)	9h
Vendredi 1						Monique M.	
Samedi 2					LIBRE		
Dimanche 3	Alzira						
Lundi 4							Monique M.
Mardi 5	Daniel	Eric	Alain P.	Marc	Anny/Brigitte		
Jeudi 7	André	LIBRE	Jean-Louis	Josette P.	Philippe		
Samedi 9					LIBRE		
Dim. 10	Alzira						
Lundi 11							Monique M.
Mardi 12	Daniel	Eric	Alain P.	Josette B.	Alain R. / Brigitte		
Jeudi 14	Jean	LIBRE	Jean-Louis	Josette P.	Philippe		
Samedi 16					LIBRE		
Dim. 17	Alzira						
Lundi 18							Monique M.
Mardi 19	Jean	Eric	Alain P.	Marc	Anny		
Jeudi 21	Eric	LIBRE	Jean-Louis	Josette P.	Alain R.		
Samedi 23	LIBRE						
Dim. 24							
Lundi 25							
Mardi 26							
Jeudi 28							
Samedi 30							
Dim. 31							

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.

Monique Mulat organisera **chaque 1^{er} vendredi** du mois une initiation à la marche nordique : durée **1h**, venir avec bâtons, départ à **9h** du lieu habituel.