



PLANNING de JANVIER 2024

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
Lundi 1er	FERIE - LIBRE					
Mardi 2	Jean	LIBRE	Alain P.	Josette B.	Brigitte	
Jeudi 4	Daniel	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Anny	
Vendredi 5	INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE					Monique M.
Samedi 6					Anny	
Dimanche 7	Alzira					
Lundi 8						Monique M.
Mardi 9	Jean	Gisèle	Alain P.	Patrick	Alain R.	
Jeudi 11	André	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Anny	
Samedi 13	ASSEMBLEE GENERALE DE L'ASSOCIATION					
Dimanche 14	Alzira					
Lundi 15						Monique M.
Mardi 16	Daniel	Gisèle	Alain P.	Marc	Brigitte	
Jeudi 18	Jean	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Philippe	
Samedi 20					Anny	
Dimanche 21	Alzira					
Lundi 22						Monique M.
Mardi 23	Daniel	Gisèle	Alain P.	Patrick	Anny	
Jeudi 25	André	Gisèle	Jean-Louis	Josette P.	Philippe	
Samedi 27					Anny	
Dimanche 28	Alzira					
Lundi 29						Monique M.
Mardi 30	Jean	Gisèle	Alain R.	Marc	Brigitte	

■ 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.

■ 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.