



PLANNING de FEVRIER 2024

| | rapide | | moyenne | | | nordique |
|--------------------|--|--------|------------|-----------|--------------------|------------|
| | 9h | 14h30 | 9h | 9h30 (1h) | 14h30 | 9h |
| Jeudi 1 | Daniel | Gisèle | Jean-Louis | Patrick | Anny | |
| Vendredi 2 | INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE | | | | | Monique M. |
| Samedi 3 | | | | | Anny et Monique S. | |
| Dimanche 4 | Alzira | | | | | |
| Lundi 5 | | | | | | Monique M. |
| Mardi 6 | Jean | Eric | Jean-Louis | Marc | Monique S. | |
| Jeudi 8 | André | Gisèle | Jean-Louis | Patrick | Anny | |
| Samedi 10 | | | | | Anny et Monique S. | |
| Dimanche 11 | Alzira | | | | | |
| Lundi 12 | | | | | | Monique M. |
| Mardi 13 | Jean | Eric | Alain R. | Marc | Brigitte | |
| Jeudi 15 | Daniel | Gisèle | Jean-Louis | Patrick | Anny | |
| Samedi 17 | | | | | Anny et Monique S. | |
| Dimanche 18 | Alzira | | | | | |
| Lundi 19 | | | | | | Monique M. |
| Mardi 20 | Jean | Eric | Alain R. | Marc | Brigitte | |
| Jeudi 22 | Daniel | Gisèle | Jean-Louis | Patrick | Philippe | |
| Samedi 24 | | | | | Anny et Monique S. | |
| Dimanche 25 | Alzira | | | | | |
| Lundi 26 | | | | | | Monique M. |
| Mardi 27 | Daniel | Eric | Alain R. | Marc | Monique S. | |
| Jeudi 29 | André | Gisèle | Jean-Louis | Patrick | Philippe | |

■ **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.

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