



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.