



PLANNING de MARS 2024

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

■ **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.