



PLANNING de MAI 2024

| | rapide | | moyenne | | | nordique |
|--------------------|--|--------|------------|------------|--------------|------------|
| | 9h | 14h30 | 9h | 9h30 (1h) | 14h30 | 9h |
| Jeudi 2 | Daniel | Gisèle | Jean-Louis | Josette P. | Anny | |
| Vendredi 3 | INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE | | | | | Monique M. |
| Samedi 4 | | | | | LIBRE | |
| Dimanche 5 | André | | | | | |
| Lundi 6 | | | | | | Monique M. |
| Mardi 7 | Jean | Eric | Eric | Josette B. | Brigitte | |
| Jeudi 9 | ASCENSION - LIBRE | | | | | |
| Samedi 11 | | | | | LIBRE | |
| Dimanche 12 | André | | | | | |
| Lundi 13 | | | | | | Monique M. |
| Mardi 14 | Daniel | Eric | Alzira | Patrick | Brigitte | |
| Jeudi 16 | André | Gisèle | Jean-Louis | Josette P. | Anny | |
| Samedi 18 | PENTECOTE - LIBRE | | | | | |
| Dimanche 19 | | | | | | |
| Lundi 20 | | | | | | Monique M. |
| Mardi 21 | Jean | Eric | Alzira | Marc | Brigitte | |
| Jeudi 23 | Daniel | Gisèle | Jean-Louis | Josette P. | Philippe | |
| Samedi 25 | | | | | LIBRE | |
| Dimanche 26 | Alzira | | | | | |
| Lundi 27 | | | | | | André |
| Mardi 28 | Daniel | Alzira | Jean-Louis | Josette B. | Brigitte | |
| Jeudi 30 | André | Alzira | Jean-Louis | Josette P. | Anny | |

■ **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.