



PLANNING d'OCTOBRE 2024

| | rapide | | moyenne | | | nordique |
|--------------------|--------------|-------|------------|------------|--------------|------------|
| | 9h | 14h30 | 9h | 9h30 (1h) | 14h30 | 9h |
| Mardi 1 | Daniel | Eric | Alain P. | Josette B. | Alain R. | |
| Jeudi 3 | Alzira | | Jean-Louis | Josette P. | Philippe | |
| Vendredi 4 | | | | | | Monique M. |
| Samedi 5 | | | | | LIBRE | |
| Dimanche 6 | André/Alzira | | | | | |
| Lundi 7 | | | | | | Monique M. |
| Mardi 8 | Daniel | Eric | Alain P. | Marc | Brigitte | |
| Jeudi 10 | André | | Jean-Louis | Josette P. | Anny | |
| Samedi 12 | | | | | LIBRE | |
| Dimanche 13 | Alzira/André | | | | | |
| Lundi 14 | | | | | | Monique M. |
| Mardi 15 | Alzira | Eric | Alain P. | Patrick | Brigitte | |
| Jeudi 17 | Eric | | Jean-Louis | Josette P. | Anny | |
| Samedi 19 | | | | | LIBRE | |
| Dimanche 20 | Alzira/andré | | | | | |
| Lundi 21 | | | | | | Monique M. |
| Mardi 22 | Daniel | Eric | Alain P. | Josette B. | Brigitte | |
| Jeudi 24 | André | | Jean-Louis | Josette P. | Anny | |
| Samedi 26 | | | | | LIBRE | |
| Dimanche 27 | Alzira/André | | | | | |
| Lundi 28 | | | | | | Monique M. |
| Mardi 29 | Alzira | Eric | Alain P. | Marc | Alain R. | |
| Jeudi 31 | Daniel | | 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 à 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.

Petite marche nordique : 5 km.

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