



## PLANNING de JANVIER 2025

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
<b>Jeudi 2</b>	<b>LIBRE</b>					
<b>Vendredi 3</b>	PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km					Monique M.
<b>Samedi 4</b>					Yannick	
<b>Dimanche 5</b>	Alzira/André					
<b>Lundi 6</b>						Monique M.
<b>Mardi 7</b>	Daniel	Eric	Alain P.	Marc	Philippe	
<b>Jeudi 9</b>	André	Francis	Jean-Louis	Josette P.	Alain R.	
<b>Samedi 11</b>	<b>ASSEMBLEE GENERALE</b>					
<b>Dimanche 12</b>	Alzira/André					
<b>Lundi 13</b>						Monique M.
<b>Mardi 14</b>	Alzira	Eric	Alain P.	Patrick	Brigitte	
<b>Jeudi 16</b>	Daniel	Francis	Alain P.	Josette P.	Anny	
<b>Samedi 18</b>					Yannick	
<b>Dimanche 19</b>	Alzira/André					
<b>Lundi 20</b>						Monique M.
<b>Mardi 21</b>	Francis	Eric	Alain P.	Marc	Monique S.	
<b>Jeudi 23</b>	Eric	Francis	Jean-Louis	Josette P.	Philippe	
<b>Samedi 25</b>					Yannick	
<b>Dimanche 26</b>	Alzira/André					
<b>Lundi 27</b>						Monique M.
<b>Mardi 28</b>	Daniel	Eric	Alain P.	Patrick	Alain R.	
<b>Jeudi 30</b>	Alzira	Francis	Jean-Louis	Josette P.	Monique S.	

■ **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.

■ **Marche rapide** si présence d'1 seul animateur ; possibilité d'un groupe **marche rapide+** si 2 animateurs présents.