



## PLANNING de FEVRIER 2025

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
<b>Dimanche 2</b> ☐	Alzira					
<b>Lundi 3</b>						Monique M.
<b>Mardi 4</b>	Daniel	Eric	Alain P.	Marc	Brigitte	
<b>Jeudi 6</b>	Alzira	Francis	Jean-Louis	Josette P.	Alain R.	
<b>Vendredi 7</b> ☐	Initiation à la marche nordique					Monique M.
<b>Samedi 8</b>					Yannick	
<b>Dimanche 9</b> ☐	Alzira					
<b>Lundi 10</b>						Monique M.
<b>Mardi 11</b>	Francis	Eric	Alain P.	Patrick	Philippe	
<b>Jeudi 13</b>	Daniel	Francis	Jean-Louis	Josette P.	Brigitte	
<b>Samedi 15</b>					Yannick	
<b>Dimanche 16</b> ☐	Alzira					
<b>Lundi 17</b>						Monique M.
<b>Mardi 18</b>	Alzira	Eric	Alain P.	Marc	Monique S.	
<b>Jeudi 20</b>	Eric	Francis	Alain P.	Josette P.	Anny	
<b>Samedi 22</b>					Yannick	
<b>Dimanche 23</b> ☐	Alzira					
<b>Lundi 24</b>						Monique M.
<b>Mardi 25</b>	Francis	Eric	Alain P.	Patrick	Monique S.	
<b>Jeudi 27</b>	Daniel	Francis	Alain P.	Josette P.	Alain R.	

☐ **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.