

PLANNING de MARS 2025

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
Samedi 1					Yannick	
Dimanche 2	Alzira					
Lundi 3						Monique M.
Mardi 4	Daniel	Eric	Alain P.	Marc	Philippe	
Jeudi 6	Alzira	Daniel	Jean-Louis	Josette P.	Monique S.	
Vendredi 7	Initiation à la marche nordique					Monique M.
Samedi 8					Yannick	
Dimanche 9	Alzira					
Lundi 10						Monique M.
Mardi 11	Jean	Eric	Alain P.	Patrick	Alain R.	
Jeudi 13	Daniel	Francis	Jean-Louis	Josette P.	Anny	
Samedi 15					Yannick	
Dimanche 16	Eric					
Lundi 17						Monique M.
Mardi 18	Francis	Eric	Alain P.	Josette B.	Brigitte	
Jeudi 20	Alzira	Francis	Jean-Louis	Josette P.	Monique S.	
Samedi 22					Yannick	
Dimanche 23	Alzira					
Lundi 24						Monique M.
Mardi 25	Jean	Eric	Alain P.	Marc	Alain R.	
Jeudi 27	Daniel	Francis	Jean-Louis	Josette P.	Brigitte	
Samedi 29					Yannick	
Dimanche 30	Alzira					
Lundi 31						Monique M.

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.