



## PLANNING d' AVRIL 2025

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
<b>Mardi 1</b>	Jean	Eric	Alain P.	Josette B.	Philippe	
<b>Jeudi 3</b>	Daniel	Francis	Marc	Josette P.	Anny	
<b>Vendredi 4</b>	PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km					Monique M.
<b>Samedi 5</b>					Yannick	
<b>Dimanche 6</b>	LIBRE					
<b>Lundi 7</b>						Monique M.
<b>Mardi 8</b>	Daniel	Eric	Alain P.	Patrick	Philippe	
<b>Jeudi 10</b>	Jean	Francis	Alain P.	Josette P.	Anny	
<b>Samedi 12</b>					Yannick	
<b>Dimanche 13</b>	LIBRE					
<b>Lundi 14</b>						Monique M.
<b>Mardi 15</b>	Daniel	Eric	Jean	Marc	Alain R.	
<b>Jeudi 17</b>	Eric	Francis	Marc	Josette P.	Monique S.	
<b>Samedi 19</b>					Yannick	
<b>Dimanche 20</b>	LIBRE					
<b>Lundi 21</b>						Monique M.
<b>Mardi 22</b>	Jean	Eric	Alain P.	Josette B.	Alain R.	
<b>Jeudi 24</b>	Eric	Francis	Alain P.	Josette P.	Monique S.	
<b>Samedi 26</b>					LIBRE	
<b>Dimanche 27</b>	LIBRE					
<b>Lundi 28</b>						Monique M.
<b>Mardi 29</b>	Daniel	Francis	Alain P.	Patrick	Eric	

■ **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.