

PLANNING de MAI 2025

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
Jeudi 1	FERIE LIBRE					
Samedi 3					LIBRE	
Dimanche 4	LIBRE					
Lundi 5						Francis
Mardi 6	Jean	Eric	Annick	Marc	Alain R.	
Jeudi 8	FERIE LIBRE					
Vendredi 9	PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km					Monique M.
Samedi 10					Yannick	
Dimanche 11	Alzira					
Lundi 12						Monique M.
Mardi 13	LIBRE	LIBRE	Alain P.	Josette B.	Philippe	
Jeudi 15	Monique M.	LIBRE	Alain P.	Josette P.	LIBRE	
Samedi 17					Yannick	
Dimanche 18	Alzira					
Lundi 19						Monique M.
Mardi 20	Daniel	Eric	Marc	Patrick	Monique S.	
Jeudi 22	Jean	Francis	Alain P.	Josette P.	Anny	
Samedi 24					Yannick	
Dimanche 25	Alzira					
Lundi 26						LIBRE
Mardi 27	Alzira	Daniel	Annick	Patrick	Monique S.	
Jeudi 29	FERIE LIBRE					
Samedi 31					Yannick	

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