



PLANNING de JUIN 2025

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
Dimanche 1 ☐	Alzira					
Lundi 2						Monique M.
Mardi 3	Jean	LIBRE	Marc	Josette B.	Monique S.	
Jeudi 5	Daniel	Francis	Alain P.	Josette P.	Brigitte	
Vendredi 6 ☐	PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km					Monique M.
Samedi 7					Yannick	
Dimanche 8 ☐	Alzira					
Lundi 9						Monique M.
Mardi 10	Jean	LIBRE	Annick	Marc	Monique S.	
Jeudi 12	Eric	Francis	Alain P.	Josette P.	Philippe	
Samedi 14					Yannick	
Dimanche 15 ☐	Alzira					
Lundi 16						Francis
Mardi 17	Francis	LIBRE	Alain R.	Jean-Louis	Brigitte	
Jeudi 19	Jean	Francis	Alain P.	Josette P.	Philippe	
Samedi 21					Yannick	
Dimanche 22 ☐	Alzira					
Lundi 23						Monique M.
Mardi 24	Daniel	LIBRE	Marc	Patrick	Brigitte	
Jeudi 26	Alzira	Francis	Annick	Jean-Louis	Monique S.	
Samedi 28					Yannick	
Dimanche 29 ☐	Alzira					
Lundi 30						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.