



PLANNING 1ère quinzaine de SEPTEMBRE 2025

	rapide	moyenne		nordique
	9h	9h	9h30 (1h)	9h
Lundi 1				Monique
Mardi 2	Jean	Alain R.	Marc	
Jeudi 4	Francis	Jean Louis	Josette P.	
Vendredi 5	<i>Initiation</i>	<i>marche</i>	<i>nordique</i>	Monique
Dimanche 7	Alzira / André			
Lundi 8				Monique
Mardi 9	Eric	Brigitte	Patrick	
Jeudi 11	André	Annick	Josette P.	
Dimanche 14	Alzira / André			

Les marches de l'après-midi sont supprimées à partir du 1^{er} jusqu'au 15 septembre. Reprise des marches de l'après-midi le mardi 16 septembre.

■ **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).

- **Marche rapide** : 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.