



PLANNING d' OCTOBRE 2025

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
Jeudi 2	Jean	Francis	Annick	Josette P.	Brigitte	
Vendredi 3	Initiation à la marche nordique					Monique M.
Samedi 4					Yannick	
Dimanche 5	Alzira					
Lundi 6						Monique M.
Mardi 7	Alzira	Eric	Alain P.	Marc	Brigitte	
Jeudi 9	André	Francis	Marc	Josette P.	Brigitte	
Samedi 11					Yannick	
Dimanche 12	Alzira					
Lundi 13						Francis
Mardi 14	Daniel	Eric	Alain P.	Marc	Philippe	
Jeudi 16	Jean	Francis	Annick	Josette P.	Monique S.	
Samedi 18	9h30 MARCHÉ ROSE				Yannick	
Dimanche 19	Alzira					
Lundi 20						Monique M.
Mardi 21	Francis	Eric	Alain P.	Patrick	Brigitte	
Jeudi 23	Jean	Francis	Annick	Josette P.	Monique S.	
Samedi 25					Monique S.	
Dimanche 26	Alzira					
Lundi 27						Monique M.
Mardi 28	Francis	Eric	Alain P.	Patrick	Alain R.	
Jeudi 30	André	Francis	Annick	Josette P.	Brigitte	

☑ A compter du **1er octobre** Anny Dubois fera une marche d'une heure le jeudi après-midi, départ **14H30** de la place du marché.

☑ **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 rapide** si présence d'1 seul animateur; possibilité d'un groupe **marche rapide+** si 2 animateurs présents.

- **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.