



PLANNING de septembre 2025

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
Lundi 15						Monique M.
Mardi 16	Daniel	Eric	Alain P.	Marc	Philippe	
Jeudi 18	Jean	Francis	Annick	Josette	Brigitte	
Samedi 20					Yannick	
Dimanche 21	Alzira					
Lundi 22						Francis
Mardi 23	Alzira	Eric	Alain P.	Patrick	Philippe	
Jeudi 25	André	Francis	Marc	Josette	Alain R.	
Samedi 27					Yannick	
Dimanche 28	Alzira					
Lundi 29						Monique M.
Mardi 30	Daniel	Eric	Alain P.	Marc	Monique S.	

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.