

## PLANNING de NOVEMBRE 2025

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

|                    | rapide                        |         | moyenne  |           |            | nordique   |
|--------------------|-------------------------------|---------|----------|-----------|------------|------------|
|                    | 9h                            | 14h30   | 9h       | 9h30 (1h) | 14h30      | 9h         |
| <b>Samedi 1</b>    | FERIE LIBRE                   |         |          |           |            |            |
| <b>Dimanche 2</b>  | Alzira                        |         |          |           |            |            |
| <b>Lundi 3</b>     |                               |         |          |           |            | Monique M. |
| <b>Mardi 4</b>     | Daniel                        | Eric    | Alain P. | Marc      | Philippe   |            |
| <b>Jeudi 6</b>     | Alzira                        | Francis | Brigitte | Josette   | Monique S. |            |
| <b>Vendredi 7</b>  | PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km |         |          |           |            | Monique M. |
| <b>Samedi 8</b>    |                               |         |          |           | Yannick    |            |
| <b>Dimanche 9</b>  | Alzira                        |         |          |           |            |            |
| <b>Lundi 10</b>    |                               |         |          |           |            | Monique M. |
| <b>Mardi 11</b>    | FERIE LIBRE                   |         |          |           |            |            |
| <b>Jeudi 13</b>    | André                         | Francis | Marc     | Josette   | Brigitte   |            |
| <b>Samedi 15</b>   |                               |         |          |           | Yannick    |            |
| <b>Dimanche 16</b> | Alzira                        |         |          |           |            |            |
| <b>Lundi 17</b>    |                               |         |          |           |            | Monique M. |
| <b>Mardi 18</b>    | Jean                          | Eric    | Brigitte | Marc      | Monique S. |            |
| <b>Jeudi 20</b>    | Daniel                        | Francis | Alain P. | Josette   | Alain R.   |            |
| <b>Samedi 22</b>   |                               |         |          |           | Yannick    |            |
| <b>Dimanche 23</b> | Alzira                        |         |          |           |            |            |
| <b>Lundi 24</b>    |                               |         |          |           |            | Monique M. |
| <b>Mardi 25</b>    | Francis                       | Eric    | Alain P. | Patrick   | Alain R.   |            |
| <b>Jeudi 27</b>    | Alzira                        | Francis | Annick   | Josette   | Philippe   |            |
| <b>Samedi 29</b>   |                               |         |          |           | Yannick    |            |
| <b>Dimanche 30</b> | Alzira                        |         |          |           |            |            |

■ **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.

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