

PLANNING de DECEMBRE 2025

	rapide		moyenne				nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30 (1h)	14h30	9h
Lundi 1							Monique M.
Mardi 2	Jean	Eric	Marc	Patrick		Philippe	
Jeudi 4	André	Francis	José	Josette	Anny	Monique S.	
Vendredi 5	PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km						Monique M.
Samedi 6						Yannick	
Dimanche 7	Alzira						
Lundi 8							Monique M.
Mardi 9	Daniel	Eric	Brigitte	Patrick		Philippe	
Jeudi 11	Jean	Francis	Annick	Josette	Anny	Monique S.	
Samedi 13						Yannick	
Dimanche 14	Alzira						
Lundi 15							Monique M.
Mardi 16	Daniel	Eric	José	Patrick		Brigitte	
Jeudi 18	Alzira	Francis	Brigitte	Josette	Marc	LIBRE	
Samedi 20						LIBRE	
Dimanche 21	Alzira						
Lundi 22							Monique M.
Mardi 23	Suspension des marches du mardi 23 décembre 2025 au vendredi 2 janvier 2026 JOYEUSES FETES A TOUTES ET A TOUS						
Jeudi 25							
Samedi 27							
Dimanche 28							
Lundi 29							
Mardi 30							

■ **Marche moyenne** : environ 1h00 mardi et jeudi - rendez-vous à 9h30 sur le parking du LAC BLEU à Léognan.

■ **Marche moyenne** : environ 1h00 jeudi - rendez-vous à 14h30 place du marché.

- **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.

Possibilité d'un groupe **marche rapide+** si 2 animateurs sont 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.