

PLANNING de JANVIER 2026

	rapide		moyenne				nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30 (1h)	14h30	9h
Jeudi 1	FERIE - LIBRE						
Vendredi 2	PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km						Monique
Samedi 3						Yannick	
Dimanche 4	Alzira						
Lundi 5							Monique
Mardi 6	Daniel	Eric	José	Patrick		Philippe	
Jeudi 8	Jean	Francis	Annick	Josette	Anny	Monique S.	
Samedi 10	ASSEMBLEE GENERALE						
Dimanche 11	Alzira						
Lundi 12							Monique
Mardi 13	Alzira	Eric	Alain P.	Marc		Alain R.	
Jeudi 15	André	Francis	José	Josette	Anny	Brigitte	
Samedi 17						Yannick	
Dimanche 18	Alzira						
Lundi 19							Monique
Mardi 20	Daniel	Eric	Annick	Patrick		Philippe	
Jeudi 22	Jean	Francis	José	Josette	Anny	Monique S.	
Samedi 24						Yannick	
Dimanche 25	Alzira						
Lundi 26							Monique
Mardi 27	Jean	Eric	Alain P.	Marc		Alain R.	
Jeudi 29	André	Francis	José	Josette	Anny	Brigitte	
Samedi 31						Yannick	

■ **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.

- **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.