

## PLANNING de FEVRIER 2026

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30 (1h)	14h30
Dimanche 1	Alzira					
Lundi 2						Monique
Mardi 3	Daniel	Gisèle	Alain P.	Patrick		Monique S.
Jeudi 5	Jean	Francis	Alain P.	Josette	Anny	Philippe
Vendredi 6	<b>PETITE MARCHE NORDIQUE : 5 km</b>					Monique
Samedi 7						Yannick
Dimanche 8	Alzira					
Lundi 9						Monique
Mardi 10	Jean	Gisèle	José	Patrick		Marc
Jeudi 12	André	Francis	Annick	Marc	Anny	Monique S.
Samedi 14						Yannick
Dimanche 15	Alzira					
Lundi 16						Monique
Mardi 17	Daniel	Gisèle	José	Patrick		Marc
Jeudi 19	Alzira	Francis	Annick	Marc	Anny	Monique S.
Samedi 21						Yannick
Dimanche 22	Alzira					
Lundi 23						Monique
Mardi 24	Jean	Gisèle	José	Patrick		Monique S.
Jeudi 26	André	Francis	Annick	Marc	Anny	Philippe
Samedi 28						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.