

## PLANNING de MARS 2026

	rapide		moyenne				nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30 (1h)	14h30	9h
Dimanche 1	Alzira						
Lundi 2							Monique
Mardi 3	Jean	Eric	José	Patrick		Monique S.	
Jeudi 5	André	Francis	Annick	Marc	Anny	Philippe	
Samedi 7						Yannick	
Dimanche 8	Alzira						
Lundi 9							Monique
Mardi 10	Jean	Eric	José	Patrick		Brigitte	
Jeudi 12	Daniel	Gisèle	José	Marc	Anny	Monique S.	
Vendredi 13	PETITE MARCHE NORDIQUE 5km						Monique
Samedi 14						Yannick	
Dimanche 15	Alzira						
Lundi 16							Monique
Mardi 17	Daniel	Eric	José	Patrick		Brigitte	
Jeudi 19	André	Francis	Annick	Marc	Anny	Philippe	
Samedi 21						Yannick	
Dimanche 22	Alzira						
Lundi 23							Monique
Mardi 24	Alzira	Eric	José	Patrick		Brigitte	
Jeudi 26	Jean	Gisèle	Annick	Marc	Anny	Philippe	
Samedi 28						Yannick	
Dimanche 29	Alzira						
Lundi 30							Monique
Mardi 31	Daniel	Eric	José	Patrick		Monique S.	

■ **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.