



PLANNING de AVRIL 2026

	rapide		moyenne				nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30 (1h)	14h30	9h
Jeudi 2	Jean	Francis	Annick	Marc	Anny	Brigitte	
Vendredi 3	PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km						Monique
Samedi 4						Monique S.	
Dimanche 5	FERIE - LIBRE						
Lundi 6							Monique
Mardi 7	Daniel	Eric	José	Patrick		Marc	
Jeudi 9	André	Francis	Annick	Marc	Anny	Monique S.	
Samedi 11						Yannick	
Dimanche 12	André						
Lundi 13							Monique
Mardi 14	Jean	Eric	José	Patrick		Brigitte	
Jeudi 16	Daniel	Francis	Annick	Marc	Anny	Philippe	
Samedi 18						Yannick	
Dimanche 19	André						
Lundi 20							Monique
Mardi 21	Jean	Eric	José	Patrick		Brigitte	
Jeudi 23	Alzira	Francis	Annick	Marc	Anny	Monique S.	
Samedi 25						Yannick	
Dimanche 26	Alzira						
Lundi 27							Monique
Mardi 28	Daniel	Eric	José	Patrick		Monique S.	
Jeudi 30	André	Francis	Annick	Marc	Anny	Philippe	

■ **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 - 4,5 km/h soit 8 à 9 km - environ 2h00 : mardi, jeudi (matin et après-midi) et samedi (après-midi).

- **Marche rapide** : 5 - 5,5 km/h soit 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.