



PLANNING de MAI 2026

	rapide		moyenne				nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30 (1h)	14h30	9h
Samedi 2						Monique S.	
Dimanche 3	Alzira						
Lundi 4							Monique
Mardi 5	Jean	Eric	Alain P.	Marc		Brigitte	
Jeudi 7	Daniel	Gisèle	Annick	Josette	Anny	Monique S.	
Samedi 9						Yannick	
Dimanche 10	Alzira						
Lundi 11							Monique
Mardi 12	Jean	Eric	José	Patrick		Monique S.	
Jeudi 14	FERIE - LIBRE						
Vendredi 15	PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km						Monique
Samedi 16						Yannick	
Dimanche 17	Alzira						
Lundi 18							Monique
Mardi 19	Daniel	Eric	Alain P.	Marc		Brigitte	
Jeudi 21	André	Francis	Marc	Josette	Anny	Monique S.	
Samedi 23						Yannick	
Dimanche 24	FERIE - LIBRE						
Lundi 25	FERIE - LIBRE						
Mardi 26	Jean	Eric	Alain P.	Patrick		Philippe	
Jeudi 28	André	Gisèle	Annick	Josette	Anny	Brigitte	
Samedi 30						Yannick	
Dimanche 31	Alzira						

■ **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.