



PLANNING de JUIN 2026

	rapide		moyenne				nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30(1h)	14h30	9h
Lundi 1							Monique
Mardi 2	Jean	Eric	Alain P.	Patrick V.		Brigitte	
Jeudi 4	André	Francis	Marc	Josette	Anny	Monique S.	
Vendredi 5	PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km						Monique
Samedi 6						Monique S.	
Dimanche 7	Alzira						
Lundi 8							Monique
Mardi 9	Alzira	Gisèle	Alain P.	Annick		Brigitte	
Jeudi 11	Jean	LIBRE	Annick	Josette	Anny	LIBRE	
Samedi 13						Monique S.	
Dimanche 14	Alzira						
Lundi 15							Monique
Mardi 16	André		Monique S.	Patrick V.			
Jeudi 18	Jean		Brigitte	Marc			
Samedi 20							
Dimanche 21	Alzira						
Lundi 22							Monique
Mardi 23	Alzira		Alain P.	Marc			
Jeudi 25	André		Marc	Josette			
Samedi 27							
Dimanche 28	Alzira						
Lundi 29							Monique
Mardi 30	Francis		Brigitte	Alain R.			

En raison des hausses de température à venir, les marches de l'après-midi sont supprimées à partir du **lundi 15 juin jusqu'au dimanche 13 septembre**. Reprise des marches de l'après-midi le **lundi 14 septembre**.

▣ **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.