

## PLANNING de SEPTEMBRE 2026

|             | rapide  |         | moyenne    |            |            |              | nordique |
|-------------|---------|---------|------------|------------|------------|--------------|----------|
|             | 9h      | 14h30   | 9h         | 9h30 (1h)  | 14h30 (1h) | 14h30        | 9h       |
| Lundi 14    |         |         |            |            |            |              | Monique  |
| Mardi 15    | Jean    | Eric    | Alain P.   | Alain R.   |            | Patrick O.   |          |
| Jeudi 17    | Alzira  | Eric    | Alain P.   | Josette    | Anny       | <b>LIBRE</b> |          |
| Samedi 19   |         |         |            |            |            | Yannick      |          |
| Dimanche 20 | Alzira  |         |            |            |            |              |          |
| Lundi 21    |         |         |            |            |            |              | Monique  |
| Mardi 22    | Daniel  | Eric    | Patrick O. | Annick     |            | Philippe     |          |
| Jeudi 24    | André   | Francis | Alain P.   | Josette    | Anny       | Brigitte     |          |
| Samedi 26   |         |         |            |            |            | Yannick      |          |
| Dimanche 27 | Alzira  |         |            |            |            |              |          |
| Lundi 28    |         |         |            |            |            |              | Monique  |
| Mardi 29    | Francis | Eric    | Marc       | Patrick V. |            | 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 rapide** si présence d'1 seul animateur ; possibilité d'un groupe **marche rapide+** si 2 animateurs présents.

- **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.