

PLANNING de NOVEMBRE 2026

	rapide		moyenne				nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30 (1h)	14h30	9h
Dimanche 1	FERIE - LIBRE						
Lundi 2							Monique
Mardi 3	Daniel	Eric	Marc	Annick		Brigitte	
Jeudi 5	Jean	Gisèle	José	Josette	Anny	Monique S.	
Vendredi 6	PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km						Monique
Samedi 7						Yannick	
Dimanche 8	Alzira						
Lundi 9							Monique
Mardi 10	Francis	Eric	Alain P.	Patrick V.		Monique S.	
Jeudi 12	Alzira	Francis	Alain P.	Josette	Anny	Brigitte	
Samedi 14						Yannick	
Dimanche 15	Alzira						
Lundi 16							Monique
Mardi 17	Jean	Eric	José	Alain R.		Brigitte	
Jeudi 19	André	Gisèle	Marc	Josette	Anny	Philippe	
Samedi 21						Yannick	
Dimanche 22	Alzira						
Lundi 23							Monique
Mardi 24	Francis	Eric	Patrick O.	Annick		Philippe	
Jeudi 26	Daniel	Francis	José	Josette	Anny	Brigitte	
Samedi 28						Yannick	
Dimanche 29	Alzira						
Lundi 30							Monique

■ **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.