

# PLANNING

## MARCHE



JOUR	HORAIRE	LIEU RDV	DURÉE/ALLURE	COMMENTAIRE
LUNDI	18H15	Parking en face de l'Ecole du Lac	45 MIN	Séance adaptée aux débutant(e)s
LUNDI	18H15		1H00	
MARDI	9h00		Allure moyenne	12 km
MARDI	9h00		Allure soutenue	14-15 km
MERCREDI	9h00		Allure moyenne	
MERCREDI	18H30		Allure moyenne	
JEUDI	9h00		Allure modérée	1 rando à l'extérieur par mois
SAMEDI	9h00		Allure moyenne	2 randos à l'extérieur par mois 11-12 km
DIMANCHE	9H00		Allure moyenne	Marche libre (avec ou sans bâton)