



PROGRAMME de LC/MAC

JUIN 2023

Sous réserve des conditions météorologiques

Président du Club : Daniel VILLERET – 06 52 13 34 38

Animatrice référente Vanessa JUIF – 06 48 74 86 71 e-mail : sjemmac@gmail.com

Animateurs : Véronique FROMONT - 06 48 29 75 40 – Magalie FOLIARD - 06 86 75 53 62 – Michel MONNET - 06 32 75 99 35

- Didier CANTARUTTI - 07 81 41 22 79 – Michel BAHUON - 06 73 82 58 82 – Michel BODIN - 06 75 00 95 45 – Brigitte LACROIX

06 77 34 56 87 – Alain HERNIOTE - 06 61 23 92 45

RDV 10 à 15 Minutes avant l'heure de départ indiquée

- Attention à bien vérifier les heures et lieux de RDV qui peuvent différer selon les marées ou au gré de nos envies

sorties « loisirs » pour tous

sorties « dynamiques », rythme plus soutenu avec exercices de renforcement musculaire, certificat médical spécifique obligatoire portant la mention « y compris en compétition »

sorties « sportives », destinées entre autre à la préparation à la compétition, certificat médical spécifique obligatoire portant la mention « y compris en compétition »

Jour	Date	Lieu	Hauteur d'eau	Horaire et Lieu de RDV	Directeur de sortie
Samedi	03-06	Saint-Malo	2.39m-2.86m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Alain
Mardi	06-06	Saint-Malo	4.45m-3.03m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Mardi	06-06	Saint-Malo	5.33m-8.17m	18H30, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Brigitte
Vendredi	09-06	Saint-Malo	5.65m-4.33m	16H00, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Michel Bahuon
Samedi	10-06	Saint-Malo	7.37m-9.15m	10H30, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Magalie
Dimanche	11-06	Saint-Malo	5.38m-9.43m	10H30-15H00 STAGE PAGAIE/Compétition Plage du Pont	Michel Bahuon
Mardi	13-06	Saint-Malo	7.79m-9.24m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Mardi	13-06	Saint-Malo	8.92m-7.69m	18H00, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Vanessa
Vendredi	16-06	Saint-Malo	-	19H00, Parc du Nicet PIQUE-NIQUE DU CLUB	-
Samedi	17-06	Saint-Malo	7.12m-5.38m	10H30, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Magalie
Dimanche	18-06	Saint-Malo	9.20m-7.49m	10H00, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Véro
Mardi	20-06	Cancale	4.08m-6.20m	17H30, Plage du Verger + pique-nique	Alain
Mardi	20-06	Cancale	4.08m-6.20m	17H30, Plage du Verger + pique-nique	Brigitte
Vendredi	23-06	Saint-Malo	5.89m-7.82m	20H00, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Véro
Samedi	24-06	Saint-Malo	8.06m-6.75m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Michou
Dimanche	25-06	Saint-Malo	8.05m-9.12m	10H30, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Michel Bahuon
Mardi	27-06	Saint-Malo	9.00m-8.83m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Mick
Mardi	27-06	Saint-Malo	6.31m-5.40m	18H00, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Vanessa
Vendredi	30-06	Saint-Malo	9.55m-8.54m	18H30, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Véro
Dimanche	02-07	Saint Cast Le Guildo	5.95m-4.40m	Journée continue pour tous à St Cast Le Guildo	Vanessa Michou

En cas de difficulté de dernière minute relative à une sortie, contacter en priorité l'animateur désigné pour cette sortie

