



PROGRAMME de LC/MAC

NOVEMBRE 2022

Sous réserve des conditions météorologiques

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

e-mail : jouan.marche@gmail.com Site : www.saintjouanenmarche.com

- 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 »

Pour participer à une sortie, vous devez au préalable vous inscrire sur <http://saintjouanenmarche.fr/>

Jour	Date	Lieu	Hauteur d'eau	Horaire et Lieu de RDV	Directeur de sortie
Mardi	01-11	Saint-Malo	8,34m-7,26m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Mardi	01-11	Saint-Malo	8,34m-7,26m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Vanessa
Mardi	08-11	Saint-Malo	3,10m-5,65m	15H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Samedi	12-11	Saint-Malo	2,47m-2,13m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Michel Bodin
Samedi	12-11	Saint-Jouan	11,91m-11,91m	11H00, Plage du Vallion	Michel Bahuon
Dimanche	13-11	Saint-Jouan	11,38m-11,53m	11H00, Plage du Vallion	Véro
Mardi	15-11	Saint-Malo	6,80m-5,81m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Mardi	15-11	Saint-Malo	6,80m-5,81m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Vanessa
Samedi	19-11	Saint-Malo	8,40m-9,23m	13H45, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie
Samedi	19-11	Saint-Malo	8,40m-9,23m	13H45, Plage du Pont, Rue du Beaupré	Michel Bahuon
Dimanche	20-11	Saint Malo	5,37m-4,35m	8H30, Plage du Pont, Rue du Beaupré	Véro
Mardi	22-11	Saint-Malo	4,14m-6,56m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Vanessa
Mardi	22-11	Saint-Malo	4,14m-6,56m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Michel Bahuon
Samedi	26-11	Saint-Malo	2,65m-1,72m	14H00, Sillon 6, Rue du Beaupré	Michel Bodin
Samedi	26-11	Saint-Jouan	12,25m-12,14m	10H30 Plage du Vallion	Michel Bahuon
Dimanche	27-11	Saint-Jouan	12,20m-12,28m	10H30, Plage du Vallion	Véro
Mardi	29-11	Saint-Malo	7,24m-5,64m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Michel Bodin
Mardi	29-11	Saint-Malo	7,24m-5,64m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Vanessa

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