



PROGRAMME de LC/MAC

AVRIL 2023

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

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	01-04	Saint-Malo	5.77m-6.91m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie
Samedi et Dimanche	01 et 02-04	Ile Tudy	-	Compétition Interclub	Véro
Mardi	04-04	Saint-Malo	2.45m-2.91m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Mick
Mardi	04-04	Saint-Malo	8.27m-10.31m	17H30, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Vanessa
Vendredi	07-04	Saint-Malo	5.06m-8.14m	18H00, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Michel Bahuon
Samedi	08-04	Saint-Malo	4.66m-3.82m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie
Dimanche	09-04	Saint-Malo	11.75m-12.19m	10H30, Plage du Vallion	Michel Bahuon
Mardi	11-04	Saint-Malo	7.42m-5.71m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Mardi	11-04	Saint-Malo	3.31m-4.50m	18H30, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Michel Bodin
Samedi	15-04	Saint-Malo	7.58m-8.56m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Mick
Samedi et Dimanche	15 et 16-04	St Gildas De Ruys	-	Championnat de Bretagne	Véro
Mardi	18-04	Saint-Malo	1.69m-2.83m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Mardi	18-04	Saint-Malo	1.69m-2.83m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Vanessa
Vendredi	21-04	Saint-Malo	4.94m-8.32m	18H00, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Michel Bahuon
Samedi	22-04	Saint-Malo	4.25m-2.62m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie
Dimanche	23-04	Saint-Malo	11.57m-12.05m	10H30, Plage du Vallion	Véro
Mardi	25-04	Saint-Malo	7.32m-5.81m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Mick
Mardi	25-04	Saint-Malo	3.79m-4.97m	18H30, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Michel Bodin
Samedi et Dimanche	29 et 30-04	La Baule	-	Championnat Inter-Zones	Véro

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