



PROGRAMME de LC/MAC

DECEMBRE 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 le site d'inscription :

https://www.saintjouanenmarche.fr/adm_program/overview.php

Jour	Date	Lieu	Hauteur d'eau	Horaire et Lieu de RDV	Directeur de sortie
Samedi	03-12	Saint-Malo	4.45m-5.86m	11H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon Téléthon	Magalie
Samedi	03-12	Saint-Malo	9.22m-10.07m	14H00, Plage du Pont, Rue du Beaupré Téléthon	Michel Bahuon
Dimanche	04-12	Saint-Malo	3.39m-4.05m	11H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet Téléthon	Michel Bahuon
Mardi	06-12	Saint-Malo	4.01m-6.19m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Mick
Mardi	06-12	Saint-Malo	4.01m-6.19m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Vanessa
Samedi	10-12	Saint-Malo	3.01m-2.60m	14H00 Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie
Samedi	10-12	Saint-Jouan	11.98m-11.86m	10H30, Plage du Vallion	Michel Bahuon
Dimanche	11-12	Saint-Jouan	11.82m-11.87m	10H30, Plage du Vallion	Véro
Mardi	13-12	Saint-Malo	5.50m-4.35m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Mick
Mardi	13-12	Saint-Malo	5.50m-4.35m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Vanessa
Samedi	17-12	Saint-Malo	8.88m-8.23m	14H00, Sillon 6, Rue du Beaupré	Michou
Samedi	17-12	Saint-Malo	8.88m-8.23m	14H00, Plage du Pont, Rue du Beaupré	Michel Bahuon
Dimanche	18-12	Saint-Malo	5.82m-7.08m	10H30 Plage du Pont, Rue du Beaupré	Véro
Mardi	20-12	Saint-Malo	7.67m-9.36m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon Sortie des pères Noël et goûter festif	Mick
Mardi	20-12	Saint-Malo	7,67m-9.36m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet Sortie des pères Noël et goûter festif	Vanessa
Samedi	31-12	Saint-Malo	9.74m-9.10m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Michou
Samedi	31-12	Saint-Malo	9.74m-9.10m	14H00, Plage du Pont, Rue du Beaupré	Michel Bahuon

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