



PROGRAMME de LC/MAC

FEVRIER 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
Judi	02-02	Saint-Malo	9.46m-9.02m	SORTIE NOCTURNE 18H00, Rdv au niveau de l'Av. de la Hoguette Suivi d'un repas à la pizzeria « La Strada » à la Richardais	Michel Bahuon et tous les animateurs
Samedi	04-02	Saint-Malo	3.17m-4.40m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Michou
Samedi	04-02	Saint-Malo	5.65m-4.20m	10H30, Plage du Pont, Rue du Beauprè	Michel Bahuon
Dimanche	05-02	Saint-Jouan	11.78m-11.68m	9H45, Plage du Vallion	Véro
Mardi	07-02	Saint-Malo	2.76m-2.12m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Mick
Mardi	07-02	Saint-Malo	2.76m-2.12m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Vanessa
Samedi	11-02	Saint-Malo	5.99m-4.41m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie
Samedi	11-02	Saint-Jouan	11.30m-11.72m	11H00, Plage du Vallion	Michel Bahuon
Dimanche	12-02	Saint-Malo	10.26m-9.19m	11H30, Plage du Pont, Rue du Beauprè	Véro
Mardi	14-02	Saint-Malo	8.46m-7.49m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Mardi	14-02	Saint-Malo	8.46m-7.49m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Vanessa
Samedi	18-02	Saint-Malo	4.31m-6.53m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie
Samedi	18-02	Saint-Malo	4.31m-6.53m	14H00, Plage du Pont, Rue du Beauprè	Michel Bahuon
Dimanche	19-02	Saint-Jouan	11.87m-11.39m	9H15, Plage du Vallion	Véro
Mardi	21-02	Saint-Malo	1.30m-0.42m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Mick
Mardi	21-02	Saint-Malo	1.30m-0.42m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Michou
Samedi	25-02	Saint-Suliac	11.53m-12.03m	RENCONTRE INTERCLUB RETOUR AVEC ST SULIAC 10H30 rdv - parking derrière le club nautique	Vanessa
Dimanche	26-02	Saint-Malo	8.55m-10.19m	9H15, Plage du Pont, Rue du Beauprè	Véro
Mardi	28-02	Saint-Malo	8.22m-7.58m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Mardi	28-02	Saint-Malo	8.22m-7.58m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Michou

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