

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE / LONGE-CÔTE

Pour tout renseignement, contacter dorénavant Patrick MESSAGLIO 07 83 03 60 75

Rendez-Vous sur la **Plage du Palus**.

Nous ne pouvons pas pratiquer la MAC sur les galets. Les horaires des séances sont donc fonction des horaires et des coefficients de marée. Les galets doivent être dégagés pendant toute la durée de la pratique de l'activité.

La séance dure 1heure . Elle peut être écourtée par l'animateur à 45 mn si les conditions sont difficiles (froid – vagues). Il faut être **présent 15 minutes avant** l'heure indiqué dans le tableau pour **signer la feuille de présence** et participer à l'**échauffement**.

Le lundi: 3 groupes d'allures et activités différentes: Tonique 1, Tonique 2 et Dynamique.

Les premiers lundis* du mois: Séance avec pagaies sur inscription préalable (en plus des autres groupes).

Le jeudi: Groupe Challenge = entraînement intensif plus cardio .

PAS DE MAC SI VIGILANCE METEO ORANGE OU ROUGE, ou mer très agitée.

Consulter les alertes meteofrance à partir de notre site internet - cliquez ici-

Des Photos sont mises en ligne chaque trimestre sur le site internet page longe-côte, onglet photos - cer ici-

Coeff marée	PM	AVRIL	Horaire séance	Coeff marée	PM	MAI	Horaire séance	Coeff marée	Plein e mer	JUIN	Horaire séance	coef	PM	JUILLET	Horaire séance
		Lundi 1 avril	Pâques pas de séance	42	14h22	Jeudi 2 Mai	10h00	L'Armor Plage		Dimanche 2 juin		58	3h04	Lundi* 1 juillet	10h00
38	3h25	Jeudi 4 avril	10h00	Championnat LC Oue		Samedi 4 Mai		69	4h50	Lundi* 3 Juin	10h00	68	6h28	Jeudi 4 juillet	10h00
105	7h42	Lundi* 8 avril	11h00	87	6h22	Lundi* 6 Mai	10h00	85	7h37	Jeudi 6 juin	10h00	Trophée LC		Vendredi 5 juillet	
105	9h48	Jeudi 11 avril	13h00	100	8h44	Jeudi 9 Mai	11h30	70	10h28	Lundi 10 juin	13h00	77	9h36	Lundi 8 juillet	12h00
CARNAC		Dim 14 avril		58	11h21	Lundi 13 Mai	13h30	46	12h27	Jeudi 13 juin	9h30	64	11h15	Jeudi 11 juillet	8h30
42	12h21	Lundi 15 avril	9h30	34	14h29	Jeudi 16 Mai	10h00	42	3h42	Lundi 17 juin	10h00	37	13h56	Lundi 15 juillet	10h00
41	16h54	Jeudi 18 avril	10h00	58	5h39	Lundi 20 Mai	9h30	62	6h26	Jeudi 20 juin	10h00	45	4h55	Jeudi 18 juillet	10h00
75	7h06	Lundi 22 avril	10h00	Séjour DINARD		21 au 23 mai	////////	80	9h24	Lundi 24 juin	12h00	85	8h37	Lundi 22 juillet	11h00
84	8h44	Jeudi 25 avril	12h00	71	10h14	Lundi 27 Mai	13h00	73	11h45	Jeudi 27 juin	8h30	93	10h49	Jeudi 25 juillet	14h00
60	10h52	Lundi 29 avril	13h00	54	12h48	Jeudi 30 Mai	10h00					54	13h49	Lundi 29 juillet	10h00

LE mercredi 4 juin : SORTIE CARANTEC - Le samedi 22 juin : 24 H DU SPORT - Le vendredi 28 juin : FETE de fin saison

Séance commune avec LC Paimpol Goëlo