

## LONGE COTE PLANNING TRIMESTRE 2 2025

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

**Il faut être présent 15 minutes avant** l'horaire indiqué dans le tableau pour **signer la feuille de présence** et participer à l'**échauffement**

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 1 heure. Elle peut être écourtée par l'animateur à 45 mn si les conditions sont difficiles ( froid – vagues) .

**Le lundi** : 3 groupes d'allures et activités différentes : Tonique 1, Tonique 2 et Sportif

**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](#)**

COEF MAREE	PLEINE MER	JANVIER	HEURE	COEF MAREE	PLEINE MER	FEVRIER	HEURE	COEF MAREE	PLEINE MER	MARS	HEURE
77	11H20	Jeudi 3 Avril	9H00	89	10H26	Jeudi 1 Mai	12H30	53	12H31	Lundi 2 Juin*	10H00
37	16H27	Lundi 7 Avril*	10H00	40	14H14	Lundi 5 Mai*	10H00	43	15H31	Jeudi 5 Juin	10H00
70	6H30	Jeudi 10 Avril	10H00	54	4H56	Jeudi 8 Mai	10H00	61	6H26	Lundi 9 Juin	9H30
85	8H42	Lundi 14 Avril	11H30	76	7H39	Lundi 12 Mai	10H00	71	8H27	Jeudi 12 Juin	10H30
69	10H04	Jeudi 17 Avril	12H30	73	9H17	Jeudi 15 Mai	11H30	65	10H59	Lundi 16 Juin	13H00
32	12H46	Lundi 21 Avril	10H00	47	11H44	Lundi 19 Mai	9H30	56	13H34	Jeudi 19 Juin	10H00
57	4H43	Jeudi 24 Avril	10H00	54	15H29	Jeudi 22 Mai	10H00	71	5H38	Lundi 23 Juin	9H00
108	8H16	Lundi 28 Avril	11H30	92	7H01	Lundi 26 Mai	10H00	87	8H31	Jeudi 26 Juin	11H00
				92	9H30	Jeudi 29 Mai	12H30	71	11H22	Lundi 30 Juin	9H00