

## LONGE COTE - PLANNING TRIMESTRE 3 2025



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

**Il faut être présent 15 minutes avant** l'heure indiquée 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.**



DATE	COEFF MAREE	PLEINE MER	HEURE SEANCE	INFOS
<b>jeudi 3 juillet</b>	49	00H45	10H00	
<b>vendredi 4 juillet</b>	*** FETE DE FIN DE SAISON - PLAGE DU PALUS - APRES-MIDI ***			
<b>lundi 7 juillet</b>	44	04H56	10H00	PAGAIES ***APEROPICNIC MAC - APRES LA SEANCE ***
<b>jeudi 10 juillet</b>	65	07H33	10H00	
<b>lundi 14 juillet</b>	81	10H12	13H00	
<b>jeudi 17 juillet</b>	76	12H22	9H00	
<b>lundi 21 juillet</b>	53	04H05	10H00	
<b>jeudi 24 juillet</b>	78	07H33	10H00	
<b>lundi 28 juillet</b>	85	10H21	13H00	
<b>jeudi 31 juillet</b>	58	11H46	9H00	
<b>lundi 1 septembre</b>	32	00H27	10H00	PAGAIES
<b>jeudi 4 septembre</b>	41	5H21	10H00	
<b>lundi 8 septembre</b>	101	8H26	11H30	
<b>jeudi 11 septembre</b>	101	10H19	13H00	
<b>lundi 15 septembre</b>	49	00H45	10H00	
<b>jeudi 18 septembre</b>	54	5H34	10H00	
<b>lundi 22 septembre</b>	91	8H24	11H00	(pour info:Traversée de la Baie Mont St Michel )
<b>mercredi 24 septembre</b>	*** PLANNING TRIMESTRE 4 ***			
<b>jeudi 25 septembre</b>	82	9H48	11H30	
<b>lundi 29 septembre</b>	39	11H20	9H00	
<b>jeudi 9 octobre</b>	*** AG 2025 - GRANDE SALLE HERMINE - 16H00 ***			