

LONGE COTE - PLANNING TRIMESTRE 4 2025



Rendez-Vous sur la **Plage du Palus**. Référent LC: Patrick 07 83 03 60 75

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 .



DATE	COEFF MAREE	PLEINE MER	HEURE SEANCE	INFOS
jeudi 2 octobre	34	3H09	10H00	
samedi 4 octobre	*** OPEN LONGE COTE LOCQUIREC*** ***OCTOBRE ROSE RDV 14H00 PKG HERMINE ***			
lundi 6 octobre	91	7H05	10H00	Pagaies
jeudi 9 octobre	*** AG 2025 - GRANDE SALLE HERMINE - 15H30 ***			
jeudi 9 octobre	106	9H12	12H00	Pagaies
lundi 13 octobre	55	11H54	9H30	
jeudi 16 octobre	44	3H50	10H00	
lundi 20 octobre	82	7H06	10H00	
jeudi 23 octobre	83	8H39	11H00	
lundi 27 octobre	53	9H26	12H00	
jeudi 30 octobre	31	12H01	9H00	
lundi 3 novembre	84	4H41	10H00	
jeudi 6 novembre	106	7H06	10H00	
samedi 8 novembre	***NOVEMBRE BLEU***			
lundi 10 novembre	72	9H58	12H00	Pagaies
jeudi 13 novembre	44	13H06	10H00	
lundi 17 novembre	66	4H48	10H00	
jeudi 20 novembre	77	6H40	10H00	
lundi 24 novembre	65	8H47	11H00	
jeudi 27 novembre	44	10H39	13H00	
lundi 1 décembre	84	2H59	10H00	
jeudi 4 décembre	94	5H55	10H00	
lundi 8 décembre	88	9H07	11H00	
jeudi 11 décembre	57	11H23	9H00	
vendredi 12 décembre	***GOUTER DE NOEL - ESPACE HERMINE 16H00 ***			
lundi 15 décembre	49	3H04	10H00	
mercredi 17 décembre	*** PLANNING TRIMESTRE 1 2026 *** ESPACE HERMINE 14H00			
jeudi 18 décembre	65	5H38	10H00	
lundi 22 décembre	73	8H06	10H30	
jeudi 25 décembre	NOEL - CHEZ VOUS ;D			
lundi 29 décembre	53	13H29	10H30	
jeudi 1 janvier	***BAIN DU 1er JANVIER***			