



LONGE COTE - PLANNING TRIMESTRE 1 2026



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 pagaises sur inscription préalable (en plus des autres groupes).

Le jeudi: Groupe Challenge - entraînement intensif plus cardio .

Le samedi : Groupe Competition - entraînement spécifique aux épreuves

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



JOUR	DATE	COEFF	PLEINE	HEURE	INFOS
		MAREE	MER	SEANCE	
jeudi	01 janvier				*** BAIN 1er JANVIER - 11H30 - OUVERT A TOUS ***
samedi	03 janvier	88	6H35	9H30	
lundi	05 janvier	96	08H14	11H30	Pagaises
jeudi	08 janvier	77	10H14	12H30	
samedi	10 janvier	52	11H24	9H00	
lundi	12 janvier	36	13H04	10H00	
mercredi	14 janvier				*** GALETTE DES ROIS - 16H00 - ESPACE HERMINE ***
jeudi	15 janvier	47	16H51	10H00	
samedi	17 janvier	65	6H06	9H30	
lundi	19 janvier	76	7H23	10H00	
jeudi	22 janvier	85	9H06	11H30	
samedi	24 janvier	75	10H17	13H30	
lundi	26 janvier	59	11H41	9H00	
jeudi	29 janvier	64	15H53	10H00	
samedi	31 janvier	72	5H35	10H00	
lundi	02 février	94	7H19	10H30	Pagaises
jeudi	05 février	90	9H15	12H30	
samedi	07 février	70	10H12	13H00	
lundi	09 février	46	11H10	9H30	
jeudi	12 février	28	15H10	10H00	
samedi	14 février	45	5H05	10H00	
lundi	16 février	71	6H29	10H00	
jeudi	19 février	96	08H17	11H30	
samedi	21 février	91	9H26	12H30	
lundi	23 février	69	10H38	12H30	
jeudi	26 février	40	14H08	10H00	
samedi	28 février	52	4H26	10H00	
lundi	02 mars	86	6H20	9H30	Pagaises
jeudi	05 mars	96	8H15	11H30	
samedi	07 mars	84	9H13	12H30	
lundi	09 mars	58	10H01	12H30	
jeudi	12 mars	23	11H59	10H00	
samedi	14 mars	32	9H55	12H30	
lundi	16 mars	63	5H20	10H00	
mercredi	18 mars				*** PLANNING & CA - 14H00 - ESPACE HERMINE ***
jeudi	19 mars	101	7H17	10H00	
samedi	21 mars	104	8H33	11H00	
lundi	23 mars	85	9H46	12H30	
jeudi	26 mars	43	12H19	9H30	
samedi	28 mars	46	15H50	10H00	
lundi	30 mars	75	6H12	11H00	