

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

Il faut être présent 15 minutes avant l'horaire de séance **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.

Séance 1 heure, et peut être écourtée par l'animateur 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 .

Le samedi : Groupe Competition - entraînement spécifique aux épreuves (Plage Bonaparte)

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

JOUR	DATE	COEFF MAREE	PLEINE MER	HEURE SEANCE	INFOS	
jeudi	02 avril	93	08H14	11H00		
samedi	04 avril	89	09H16	12H00		
lundi	06 avril	73	10H09	12H00	PAGAIES	
jeudi	09 avril	37	11H33	9H30		
samedi	11 avril	26	14H28	10H00		
lundi	13 avril	50	17H16	10H00		
jeudi	16 avril	87	07H05	10H00	SEANCE RESERVEE EQUIPE ANIMATEUR	
samedi	18 avril	104	08H33	12H00		
lundi	20 avril	99	09H55	12H00		
jeudi	23 avril	58	12H10	09H00		
samedi	25 avril	44	14H59	10H00		
lundi	27 avril	61	17H21	10H00		
jeudi	30 avril	80	07H04	10H00		
samedi	02 mai	82	08H14	11H00		
lundi	04 mai	76	09H16	11H30	PAGAIES	
jeudi	07 mai	53	10H47	13H30		
samedi	09 mai	37	12H16	10H00		
lundi	11 mai	40	15H03	10H00		
jeudi	14 mai	77	18H04	10H00		
samedi	16 mai	92	07H19	10H00		
lundi	18 mai	99	08H57	12H00		
jeudi	21 mai	76	11H17	13H30		
samedi	23 mai	55	13H09	10H00		
lundi	25 mai	51	15H28	10H00		
jeudi	28 mai	65	18H09	9H30	SEJOUR LORIENT 27/29 MAI	
samedi	30 mai	70	07H08	10H00		
lundi	01 juin	71	08H23	10H30	PAGAIES	
jeudi	04 juin	64	10H05	12H30		
samedi	06 juin	54	11H18	14H00		
lundi	08 juin	47	12H55	10H00		
jeudi	11 juin	60	16H19	09H30		
samedi	13 juin	74	05H54	09H30		
lundi	15 juin	90	07H52	11H00		
mercredi	17 juin	CA / PLANNING T3 2026				
jeudi	18 juin	90	10H24	12H00	12H00	
samedi	20 juin	74	11H55	09H00		
lundi	22 juin	55	13H28	10H00		
jeudi	25 juin	47	16H31	10H00		
samedi	27 juin	54	05H53	9H30		
lundi	29 juin	63	07H26	10H00		
vendredi	03 juillet	FETE FIN DE SAISON - PLAGES DU PALUS				