PROGRAMME de LC/MAC

Mars 2024

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : michelbodin52@gmail.com

Animateurs : Didier CANTARUTTI - 07 81 41 22 79 - Magalie FOLIARD - 06 86 75 53 62
Véronique FROMONT - 06 48 29 75 40 - Alain HERNIOTE - 06 61 23 92 45 - Brigitte LACROIX 06 77 34 56 87
Michel MONNET - 06 32 75 99 35

RDV 10 à 15 Minutes avant l'heure de départ indiquée
- *Attention à bien vérifier les heures et lieux de RDV* *qui peuvent différer selon les marées ou au gré de nos envies*

	sorties LC/MA pour tous
	sorties « compétition » destinées à l'équipe compétition, certificat médical spécifique obligatoire portant la mention « y compris en compétition »

Jour	Date	Lieu	Hauteur d'eau (m)		Horaire	Lieu de rendez-vous	Directeur de sortie
samedi	02/03/2024	Saint-Malo	6,54 m	5,19 m	14h00	Sillon 6	Michou
dimanche	03/03/2024	Saint-Malo	7,70 m	9,01 m	9h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	05/03/2024	Saint-Malo	8,26 m	8,05 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
mardi	05/03/2024	Saint-Malo	8,26 m	8,05 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
jeudi	07/03/2024	Saint-Malo	9,76 m	9,14 m	17h30	Sillon 6	Didier
samedi	09/03/2024	Saint-Malo	6,13 m	4,07 m	10h00	Sillon 6	Magalie
dimanche	10/03/2024	Saint-Jouan	12,13 m	11,70 m	9h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	12/03/2024	Saint-Malo	3,10 m	1,23 m	13h30	Sillon 6	Brigitte
jeudi	14/03/2024	Saint-Malo	2,36 m	4,95 m	18h00	Sillon 6	Didier
samedi	16/03/2024	Saint-Malo	7,46 m	5,95 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
samedi	16/03/2024	Saint-Malo	7,46 m	5,95 m	14h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	19/03/2024	Saint-Malo	7,89 m	8,20 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
mardi	19/03/2024	Saint-Malo	7,89 m	8,20 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
jeudi	21/03/2024	Saint-Malo	7,32 m	8,83 m	15h00	Plage du Pont - Davier	Didier
samedi	23/03/2024	Saint-Malo	4,40 m	3,12 m	11h00	Sillon 6	Magalie
dimanche	24/03/2024	Saint-Malo	7,14 m	5,17 m	10h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	26/03/2024	Saint-Malo	2,13 m	1,81 m	14h00	Sillon 6	Brigitte
mardi	26/03/2024	Saint-Malo	7,18 m	5,05 m	11h00	Sillon 6	Alain
jeudi	28/03/2024	Saint-Malo	4,40 m	7,14 m	17h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Didier
samedi	30/03/2024	Saint-Malo	5,00 m	3,74 m	14h00	Sillon 6	Magalie
samedi	30/03/2024	Saint-Malo	9,24 m	7,57 m	11h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique

ATTENTION !!! **1) Entraînements "compétition" les Samedis 16 et 30 mars**
2) Il n'y aura pas de séance de LCMA "Pour tous" le Mardi 12 mars

En cas de difficulté de dernière minute relative à une sortie, contacter en priorité l'animateur désigné pour cette sortie.