



PROGRAMME de LC/MAC

JANVIER 2023

Sous réserve des conditions météorologiques

Animatrice référente Vanessa JUIF - 06 48 74 86 71 e-mail : sjemmac@gmail.com

Animateurs : Véronique FROMONT - 06 48 29 75 40 - Magalie FOLIARD - 06 86 75 53 62 - Michel MONNET - 06 32 75 99 35 - Didier CANTARUTTI - 07 81 41 22 79 - Michel BAHUON - 06 73 82 58 82 - Michel BODIN - 06 75 00 95 45

e-mail : jouan.marche@gmail.com Site : www.saintjouanenmarche.com

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 « loisirs » pour tous

sorties « dynamiques », rythme plus soutenu avec exercices de renforcement musculaire, certificat médical spécifique obligatoire portant la mention « y compris en compétition »

sorties « sportives », destinées entre autre à la préparation à la compétition, certificat médical spécifique obligatoire portant la mention « y compris en compétition »

Jour	Date	Lieu	Hauteur d'eau	Horaire et Lieu de RDV	Directeur de sortie
Mardi	03-01	Saint-Malo	6.88m-8.54m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Mick
Mardi	03-01	Saint-Malo	6.88m-8.54m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Vanessa
Samedi	07-01	Saint-Jouan	11.90m-11.52m	10H30, Plage du Vallion Rencontre avec le club de Saint Suliac et verre de l'amitié	Vanessa et tous les animateurs
Dimanche	08-01	Saint-Jouan	12m-11.90m	10H30, Plage du Vallion	Véro
Mardi	10-01	Saint-Malo	4.05m-3.00m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Mick
Mardi	10-01	Saint-Malo	4.05m-3.00m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Michou
Samedi	14-01	Saint-Malo	7.70m-6.35m	14H00, Sillon 6, Rue du Beaupré	Magalie
Samedi	14-01	Saint-Malo	7.70m-6.35m	14H00, Plage du Pont, Rue du Beaupré	Michel Bahuon
Dimanche	15-01	Saint-Malo	7.97m-9.19m	10H00, Plage du Pont, Rue du Beaupré	Véro
Mardi	17-01	Saint-Malo	9.25m-9.21m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Mardi	17-01	Saint-Malo	9.25m-9.21m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Michou
Samedi	21-01	Saint-Malo	2.07m-3.57m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Michou
Samedi	21-01	Saint-Malo	2.07m-3.57m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Michel Bahuon
Dimanche	22-01	Saint-Jouan	12.21m-11.72m	10H00, Plage du Vallion	Véro
Mardi	24-01	Saint-Malo	3.17m-1.55m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Mardi	24-01	Saint-Malo	3.17m-1.55m	14H00, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Vanessa
Samedi	28-01	Saint-Malo	8.68m-7.12m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie
Samedi	28-01	Saint-Malo	8.68m-7.12m	14H00, Plage du Pont, Rue du Beaupré	Michel Bahuon
Dimanche	29-01	Saint-Malo	7.95m-9.27m	10H30, Plage du Pont, Rue du Beaupré	Véro

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