

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE / LONGE-CÔTE

Planning 2024 – trimestre 3

Rendez-Vous sur la **Plage du Palus**.

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 1heure . Elle peut être écourtée par l'animateur à 45 mn si les conditions sont difficiles (froid – vagues). Il faut être **présent 15 minutes avant** l'horaire indiqué dans le tableau pour **signer la feuille de présence** et participer à l'**échauffement**.

Le lundi: 3 groupes d'allures et activités différentes: Tonique 1, Tonique 2 et Sportif.

Les premiers lundis* du mois: Séance avec pagaies (en plus des autres groupes).

Le jeudi: Groupe Challenge = entraînement intensif plus cardio .

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

Des Photos sont mises en ligne chaque trimestre sur le site internet page longe-côte, onglet photos

Coeff marée	Pleine mer	SEPTEMBRE	Horaires séance
77	7 :41	*Lundi 2 septembre	10 :30
86	9 :15	Jeudi 5 septembre	11 :30
61	10 :51	Lundi 9 septembre	13
29	12 :47	Jeudi 12 septembre	10

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE / LONGE-CÔTE

74	6 :21	Lundi 16 septembre	10
115	8 :44	Jeudi 19 septembre	12
77	11 :14	Lundi 23 septembre	12 :30
33	14 :08	Jeudi 26 septembre	10
57	05 :53	Dimanche 29 septembre	10
64	18 :07	Matin A.Midi	14
69	06 :35	Lundi 30 septembre	10

FORUM DES ASSOCIATIONS : SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024