

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

**Le lundi**: 3 groupes d'allures 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 .

**PAS DE LONGE-CÔTE SI VIGILANCE METEO ORANGE OU ROUGE, ou mer très agitée.**

Coef marée	Pleine mer	OCTOBRE	Heure	Coef marée	Pleine mer	NOVEMBRE	Heure	Coef marée	Pleine mer	DECEMBRE	Heure
86	8h13	Jeudi 3 octobre	10h30	78	8h08	Lundi 4 novembre*	10h30	77	7h18	Lundi 2 décembre*	10h00
*NX72	9h58	Lundi 7 octobre : NX	12h00	56	9h40	Jeudi 7 novembre	11h30	69	9h05	Jeudi 5 décembre	11h00
40	11h21	Jeudi 10 octobre	13h00	54	14h40	Lundi 11 novembre	10h00	53	12h43	Lundi 9 décembre	10h00
59	4h57	Lundi 14 octobre	10h00	89	5h15	Jeudi 14 novembre	10h00	68	16h17	Jeudi 12 décembre	10h00
107	7h33	Jeudi 17 octobre	10h30	94	8h16	Lundi 18 novembre	11h00	89	7h19	Lundi 16 décembre	10h00
89	10h15	Lundi 21 octobre	13h00	57	10h15	Jeudi 21 novembre	12h15	75	9h22	Jeudi 19 décembre	11h30
40	12h20	Jeudi 24 octobre	10h00	39	14h30	Lundi 25 novembre	10h00				
54	16h36	Lundi 28 octobre	10h00	60	4h48	Jeudi 28 novembre	10h00				
78	6h06	Jeudi 31 octobre	10h00					80	7h44	Mercredi 1er janvier	11h00

\*NX 7 octobre : Séance longe côte réservée aux nouveaux

**Vendredi 18 octobre 2024 : Assemblée Générale**

**Mercredi 1<sup>er</sup> janvier : Bain du nouvel an**