

PLANNING T1 2025

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 1 heure. 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 sur inscription préalable (en plus des autres groupes).

Le jeudi: Groupe Challenge = entraînement intensif plus cardio .

PAS DE MAC SI VIGILANCE METEO ORANGE OU ROUGE, ou mer très agitée. Consulter les alertes meteo france à partir de notre site internet - [cliquez ici](#)

Des Photos sont mises en ligne chaque trimestre sur le site internet page longe-côte, onglet photos – [cliquer ici](#)

COEF MAREE	PLEINE MER	JANVIER	HEURE	COEF MAREE	PLEINE MER	FEVRIER	HEURE	COEF MAREE	PLEINE MER	MARS	HEURE
80	7H44	Mercredi 1er Janvier BAIN DU NOUVEL AN	11H00	89	10H17	Lundi 3 Février*	13H00	107	9H22	Lundi 3 Mars*	12H30
68	11H17	Lundi 6 Janvier*	9H30	57	12H41	Jeudi 6 Février	10H00	62	11H18	Jeudi 6 Mars	9H30
54	14H36	Jeudi 9 Janvier	10H00	62	5H26	Lundi 10 Février	10H00	47	4H15	Lundi 10 Mars	10H00
77	6H24	Lundi 13 Janvier	10H00	88	7H40	Jeudi 13 Février	10H30	82	6H41	Jeudi 13 Mars	10H00
86	8H32	Jeudi 16 Janvier	11H00	76	9H35	Lundi 17 Février	11H30	86	8H39	Lundi 17 Mars	11H00
59	10H36	Lundi 20 Janvier	13H00	44	10H55	Jeudi 20 Février	13H00	59	9H52	Jeudi 20 Mars	12H00
35	12H47	Jeudi 23 Janvier	10H00	36	16H33	Lundi 24 Février	10H00	26	14H25	Lundi 24 Mars	10H00
55	5H21	Lundi 27 Janvier	10H00	85	6H36	Jeudi 27 Février	10H00	73	5H20	Jeudi 27 Mars	10H00
89	7H36	Jeudi 30 Janvier	10H30					114	9H23	Lundi 31 Mars	12H30