

MARCHE NORDIQUE – NOVEMBRE 2025

DATE	HEURE	LIEUX	MARÉE
Lundi 3	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Parking Salle Omnisport	Basse 8 h 35 Coef : 76 Montante
Lundi 10	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Parking Embarcadère	Haute 7 h 56 Coef : 72 Descendante
Lundi 17	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Parking Fort La Prée Par le bois Passer par La Flotte	Basse 8 h 50 Coef : 66 Montante
Lundi 24	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Parking Plage de Gros Jonc	Basse 12 h 58 Coef : 65 Descendante

Laurence **06 20 87 86 09**
Sylvie **07 83 45 26 29**

Monique **06 74 11 59 11**
Françoise **06 07 02 99 38**