

## MARCHE NORDIQUE – DECEMBRE 2025

| DATE     | HEURE                       | LIEUX                               | MAREE                                   |
|----------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| Lundi 1  | 9h45 pour Départ<br>10h00   | Parking Fort La Prée<br>Par le bois | Basse 7h<br>Coef : 58<br>Montante       |
| Lundi 8  | 9h45 pour Départ<br>10h00   | Parking<br>Embarcadère              | Basse 13h08<br>Coef : 72<br>Descendante |
| Lundi 15 | 9 h 45 pour Départ<br>10h00 | Salle Omnisport<br>Rivedoux         | Basse 7h13<br>Coef : 47<br>Montante     |
| Lundi 22 | 9h45 pour Départ<br>10h00   | Parking Plage de Gros<br>Jonc       | Basse 12h08<br>Coef : 73<br>Descendante |
| VACANCES |                             |                                     |                                         |

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

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