

## MARCHE NORDIQUE – AVRIL 2026

DATE	HEURE	LIEUX	MAREE
Lundi 6	9h45 pour Départ 10h00	Parking Plage Embarcadère	Haute 7h30 Coef : 73 Descendante
Lundi 13	9h45 pour Départ 10h00	Salle Omnisport Rivedoux	Haute 15h19 Coef : 42 Montante
Lundi 20	9h45 pour Départ 10h00	Parking Plage de Gros Jonc	Basse 13h39 Coef : 99 Descendante
Lundi 27	9h 45 pour Départ 10h00	Parking Fort la Prée Par le bois	Haute 15h22 Coef : 56 Montante

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

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