

MARCHE NORDIQUE – OCTOBRE 2026

DATE	HEURE	LIEUX	MAREE
Lundi 5	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Parking Fort La Prée Par les Bois	Haute 13 h 51 Coef : 43 Montante
Lundi 12	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Plage de Gros Jonc	Basse 12 h 30 Coef : 93 Descendante
Lundi 19	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Parking Salle Omnisport Rivedoux	Haute 12 h 25 Coef : 25 Montante
Lundi 26	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Parking Réglisse droit Rivedoux Vers Thalasso	Basse 10 h 33 Coef : 98 Montante

Laurence **06 20 87 86 09**
Monique **06 74 11 59 11**
Sylvie 1 **07 83 45 26 29**
Jean-Noël **06 83 01 49 61**
Sylvie 2 **06 78 09 26 92**
Martine **06 08 11 02 42**