MARCHE NORDIQUE – NOVEMBRE 2026

DATE	HEURE	LIEUX	MAREE
Lundi 2	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Parking Fort La Prée Par le bois	Haute 11 h 15 Coef : 47 Montante
Lundi 9	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Plage de Gros Jonc Le Bois Plage	Basse 10 h 37 Coef : 84 Descendante
Lundi 16	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Salle Omnisport Rivedoux	Haute 8 h 42 Coef : 41 Descendante
Lundi 23	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Parking Embarcadère Plage Rivedoux	Basse 9 h 19 Coef : 86 Montante
Lundi 30	9 h 45 pour Départ 10 h 00	Parking Réglisse Droite Ste Marie Thalasso	Haute 9 h 23 Coeff : 66

Laurence 06 20 87 86 09
Monique 06 74 11 59 11
Sylvie 07 83 45 26 29
Françoise 06 07 02 99 38