

## MARCHE NORDIQUE DU MOIS D OCTOBRE 2024

<b>Date</b>	<b>heure</b>	<b>Lieux</b>	<b>Marée coef</b>
7 octobre 2024	9h45 pour départ 10h00	Départ fort de la Prée (circuit par le bois)	Marée haute 7h16 72
14 octobre 2024	9h45 pour départ 10h00	Plage sud Rivedoux Départ Sablanceaux	Marée basse 7h55 59
21 octobre 2024	9h45 pour départ 10h00	Départ fort de la Prée (circuit par le bois)	Marée haute 7h22 89
28 octobre 2024	9h45 pour départ 10h00	Plage sud Rivedoux Départ Embarcadère	Marée basse 8h01 54

ENCADRANTS:

**tel Laurence 06 20 87 86 09**

**tel Françoise 06 07 02 99 38**

**tel Jean 06 72 70 93 63**

**tel Joëlle 06 82 27 97 97**

**tel Monique 06 74 11 59 11**

**tel Sylvie 07 83 45 26 29**