

SORTIES MARS 2024

S'INSCRIRE SUR LE SITE "MON CLUB SPORTIF"

JOUR	DATE	COEF	HEURES MAREES HAUTES	PORTE DU PORT		HEURES DE LA SORTIE
				OUVERTURE	FERMETURE	
samedi	2	57	10H24	07H32	13H20	9H00
dimanche	3	45	10H57	08H17	14H00	9H00
lundi	4	35	11H50	09H21	14H56	9H00
mercredi	6	42	15H31	12H30	18H04	14H00
samedi	9			MISE EN PLACE TAPIS		11H30
dimanche	10	110				
lundi	11	114	07H49	04H26	10H30	8H30
mercredi	13	111	09H11	05H51	11H53	9H00
samedi	16	62	10H51	08H02	13H50	09H00
dimanche	17	44	11H40	09H01	14H37	09H00
lundi	18	31	12H51	10H27	15H43	10H00
mercredi	20	43	16H27	13H33	18H51	14H00
samedi	23	76	18H33	15H31	21H14	15H00
dimanche	24	83	19H04	15H59	21H46	15H00
lundi	25	85	07H14	04H07	10H00	8H30
mercredi	27	87	08H13	05H04	10H57	8H30
samedi	30	70	09H31	06H31	12H20	9H00
PASSAGE HEURE ÉTÉ						
dimanche	31	59	10H59	08H08	13H54	9H00

SEANCE ERGOMETRE

LES JEUDIS AVEC JEAN YVES PENHOAT à la salle de l'ERMITAGE

17h00 - 18h00

18h00 - 19h00

19h00 - 20h00

LES VENDREDIS AVEC BRUNO VIOLANTI à la salle de l'ERMITAGE

16h00 - 17h00

17h00 - 18h00

S'inscrire sur le site Mon Club Sportif