

MARCHE TONIQUE – Saison : 2023 – 2024

Planning du 1^{er} trimestre



L'équipe Tonique vous souhaite la bienvenue
et une excellente saison de marche
en sa compagnie.

| ANIMATEURS | |
|---------------------|----------------|
| Lydie NEROT | 06 61 78 46 08 |
| Jean-Claude FARGEAS | 06 85 23 17 32 |
| Laurence LE BORGNE | 07 89 43 79 57 |

Caractéristiques de cette marche :

DUREE : 2H environ **DISTANCE** : 8 à 10 kms **ALLURE** : 4,5km/h environ
HEURES DE DEPART : 14H30 LUNDI et VENDREDI

| SEPTEMBRE | | |
|-----------|----|---|
| LUNDI | 18 | CHEMIN DE LA MER - RDV longère AVF |
| VENDREDI | 22 | LOMENER – LARMOR - RDV parking Intermarché |
| LUNDI | 25 | ETANG DU TER/CITE DE LA VOILE – RDV parking St Mathurin |
| VENDREDI | 29 | COUREGANT – KERROC'H - RDV pk plage du Courégant |

| OCTOBRE | | |
|----------|----|--|
| LUNDI | 2 | FORT-BLOQUE - (St Jude) RDV pk école de voile face au fort |
| VENDREDI | 6 | KERGUELEN - RDV école de voile |
| LUNDI | 9 | LAÏTA Guidel plage – parking du port |
| VENDREDI | 13 | AUTOUR DU CLOCHER - RDV longère AVF |
| LUNDI | 16 | CIRCUIT DE LA VALLEE BLANCHE - RDV pk Courégant |
| VENDREDI | 20 | ETANG DU TER/CITE DE LA VOILE – RDV parking St Mathurin |

Vacances du 21/10 au 05/11

| NOVEMBRE | | |
|----------|----|--|
| LUNDI | 6 | LARMOR - RDV parking du "kasino" |
| VENDREDI | 10 | KERGOURGANT – RDV parking de l'oasis |
| LUNDI | 13 | CHEMIN DE LA MER - RDV longère AVF |
| VENDREDI | 17 | CHÂTAIGNERAIE (Plœmeur) - RDV PK de la salle multisports |
| LUNDI | 20 | KERNEVEL - RDV parking port de plaisance |
| VENDREDI | 24 | LOMENER – LARMOR - RDV parking Intermarché |
| LUNDI | 27 | SENTIER DU LOCH – RDV parking après le sémaphore |

| D E C E M B R E | | |
|-----------------|----|--|
| VENDREDI | 1 | FORT-BLOQUE - (St Jude) RDV pk école de voile face au fort |
| LUNDI | 4 | COUREGANT – KERROC'H - RDV pk plage du Courégant |
| VENDREDI | 8 | LAÏTA Guidel plage – parking du port |
| LUNDI | 11 | KERGUELEN - RDV école de voile |
| VENDREDI | 15 | AUTOUR DU CLOCHER - RDV longère AVF (pot) |
| LUNDI | 18 | KERNEVEL - RDV parking port de plaisance |

Vacances du 23/12 au 07/01

Informations :

- Nous vous rappelons que notre règlement intérieur précise que Les dommages et défaillances corporels auxquels peuvent s'exposer les adhérents relèvent de leur assurance personnelle (responsabilité civile ou assurance complémentaire).

- Les adhérents transportant des personnes dans leur voiture le font sous leur responsabilité.

- Points de départ des marches : consulter le site internet de l'AVF (planning des marches)

- En cas d'alerte météo « vigilance orange et plus » toutes les marches sont annulées