

MARCHE TONIQUE - Saison: 2023 - 2024

Planning du 2ème trimestre

ANIMATEURS			
Lydie NEROT	06 61 78 46 08		
Jean-Claude FARGEAS	06 85 23 17 32		
Laurence LE BORGNE	07 89 43 79 57		
Louis Droal	06 66 98 72 64		





<u>Caractéristiques de cette marche :</u>
<u>DUREE : 2H environ</u>
<u>DISTANCE : 8 à 10 kms ALLURE : 4,5km/h environ</u>
<u>HEURES DE DEPART : 14H30 LUNDI et VENDREDI</u>

L'équipe Tonique vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.

	JANVIER		
LUNDI	8	ETANG DU TER/CITE DE LA VOILE – RDV parking St Mathurin	
VENDREDI	12	FORT-BLOQUE (sémaphore) - RDV parking école de voile face	
LUNDI	15	KERGUELEN - LE PERELLO - RDV école de voile	
VENDREDI	19	AUTOUR DU CLOCHER - RDV longère AVF	
LUNDI	22	FORT-BLOQUE - (St Jude) RDV pk école de voile face au fort	
VENDREDI	26	LARMOR – KERNEVEL RDV parking du "kasino"	
LUNDI	29	CHEMIN DE LA MER - RDV longère AVF (pot)	

		FEVRIER		
	VENDREDI	2	FORT-BLOQUE - (St Mathieu) RDV pk école de voile face au fort	
au	LUNDI	5	ETANG DU TER/CITE DE LA VOILE – RDV parking St Mathurin	
	VENDREDI	9	LOMENER /LA TOUR DU GENIE - RDV parking Intermarché	
	LUNDI	12	KERNEVEL / LES FONTAINES - RDV parking port de plaisance	
	VENDREDI	16	LARMOR - RDV parking du "kasino"	
	LUNDI	19	LOMENER /LA TOUR DU GENIE - RDV parking Intermarché	
	VENDREDI	23	FORT-BLOQUE - (St Jude) RDV pk école de voile face au fort (pot)	

	MARS		
LUNDI	11	LOMENER - LARMOR - RDV parking Intermarché	
VENDREDI	15	CIMETIERE PLOEMEUR – RDV parking du cimetière	
LUNDI	18	CHEMIN DE LA MER - RDV longère AVF	
VENDREDI	22	CIRCUIT DE LA VALLEE BLANCHE - RDV pk plage du Courégan	
LUNDI	25	KERGUELEN - LE PERELLO - RDV école de voile	
VENDBEDI	20	AUTOUR DU CLOCHER ROY longère AVE (not)	

Vacances du 24/02 au 10/03

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



Infos: Galette des marcheurs: 09 février à 17h45 salle Soleil d'Automne (participation)