

## PROGRAMME MARCHÉ DYNAMIQUE – 3ème TRIMESTRE 2023-2024

Randos du matin

Départ à 9h20 sauf pour les départs de Quéven et de Guidel fixés à 9h25

Distance : 8 à 11 km / marche – Allure : ≈ 5,5 km / h – Durée : de 1h30 à 2h00

Randos de journée

Distance : 18 à 22 km / journée – Allure découverte

Lors des randos de journée, le rendez-vous est fixé à la longère à 8h15 pour préparer le transport partagé, avec un départ à 8h30.



J1 2022 – Guérande

Avril 2024		
lundi	01	<b>Féié</b>
mardi	02	Kernével (pk port)
jeudi	04	Le Courégant (pK port)
lundi	08	Le Loch (pk plage)
mardi	09	Château du Ter (pk école)
jeudi	11	Fort Bloqué (post secours)
<b>3J les 15, 16 et 17 avril</b> <b>(réunion Océanis, salle « Port Blanc »</b> <b>le mardi 26 mars à 17h00)</b>		
<b>VACANCES DU 20/04 au 05/05</b>		



J3 2022 – La Roche Bernard

Mai 2024		
lundi	06	Longère
mardi	07	Larmor (pk les Algues)
<b>jeudi</b>	<b>09</b>	<b>Féié</b>
lundi	13	Villeneuve Ellé (ctre loisirs)
mardi	14	Kerguélen (pk éc voile)
jeudi	16	Guidel plage (pk la Falaise)
<b>lundi</b>	<b>20</b>	<b>Féié</b>
mardi	21	Plaine Oxygène
<b>jeudi</b>	<b>23</b>	<b>Rando Landévant-Nostang</b>
lundi	27	Le Loch (pk plage)
mardi	28	Pont Saint Maurice
jeudi	30	Le Courégant (pK port)

**Les animateurs de la marche**  
**dynamique vous souhaitent**  
**un bon été 2024**  
**et de bonnes vacances**

Juin – Juillet 2024		
lundi	03	Kernével (pk port)
mardi	04	Guidel plage (pk la Falaise)
jeudi	06	Kerguélen (pk éc voile)
lundi	10	Le Ter (pk St Mathurin)
<b>mardi</b>	<b>11</b>	<b>Rando Pont Aven</b>
<b>jeudi</b>	<b>13</b>	<b>Le Cruguellic + Fête</b> <b>des Marcheurs (repas)</b>
lundi	17	Kerguélen (pk éc voile)
mardi	18	Larmor (pk les Algues)
<b>jeudi</b>	<b>20</b>	<b>Kerroc'h (pk port)</b> <b>Pot M Dynamique</b>
lundi	24	Le Loch (pk plage)
mardi	25	Crêperie St Maurice (ap pont)
jeudi	27	Quéven (pk Kerousseau)
lundi	01	Kernével (pk port)
mardi	02	Guidel plage (pk la Falaise)
jeudi	04	Kerguélen (pk éc voile)
<b>VACANCES ÉTÉ</b> <b>Du 06 juillet au 01 septembre 2022</b>		

**ANIMATEURS****Yves Cozien**

06 76 46 25 41

**Patrick Tascon**

06 77 89 20 14

**Gilles Chavry**

06 22 67 00 98

**Florence Le Denmat**

06 17 56 38 65

**Robert Le Fort**

06 09 82 58 26

**Bruno Trompette**

06 76 47 15 86

**PN : pique nique****R : restaurant**

Un transport partagé est organisé en face de Total, rue du Fort Bloqué, pour les départs de Fort Bloqué, Le Loch, Guidel Plage, Villeneuve Ellé et Pont Saint Maurice. Rendez-vous 8h50, départ 8h55

- Règlement intérieur (à consulter à l'Accueil)
- Chaque adhérent relève de son assurance personnelle pour tout dommage ou défaillance corporelle résultant de son fait et non causé par un tiers, et doit vérifier son aptitude médicale.
- Les adhérents transportant des personnes dans leur voiture le font sous leur responsabilité.

**Informations**Fête des Marcheurs jeudi **13 juin** (Le Cruguellic)AG AVF Océanis mardi **18 juin am**Inscriptions AVF Océanis xx **septembre** (journée)