

## MARCHE TONIQUE – Saison : 2023 – 2024

### Planning du 3ème 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

#### Caractéristiques de cette marche :

**DUREE : 2H environ DISTANCE : 8 à 10 kms ALLURE : 4,5km/h environ**

**HEURES DE DEPART : 14H30 LUNDI et VENDREDI**

A V R I L		
VENDREDI	5	KERNEVEL - RDV pk port de plaisance
LUNDI	8	FORT-BLOQUE (sémaphore) - RDV pk école de voile face au fort (pot)
VENDREDI	12	LE PERELLO - RDV pk de la plage route de Lomener
LUNDI	15	ETANG DU TER/CITE DE LA VOILE – RDV pk St Mathurin
VENDREDI	19	CIMETIERE PLOEMEUR - RDV cimetière centre-ville ( POT )

*Vacances du 20/04 au 05/05*

M A I		
LUNDI	6	FORT-BLOQUE - (St Mathieu) RDV pk école de voile face au fort
LUNDI	13	CIRCUIT DES MEGALITHES - RDV pk port de Kerroch
VENDREDI	17	LARMOR - RDV pk du "kasino"
VENDREDI	24	<b>PAS DE MARCHE - Journée Bénévoles</b>
LUNDI	27	LE PERELLO - RDV park. de la plage route de Lomener
VENDREDI	31	PORT-LOUIS - RDV pk du port de pêche de Lorient ( POT ) à 13H30

J U I N		
LUNDI	3	ETANG DE LANNENEC (tour) – RDV Fort Bloqué pk face au Fort
VENDREDI	7	CIRCUIT DE LA VALLEE BLANCHE - RDV pk plage du Courégant
LUNDI	10	CHEMIN DE LA MER - RDV longère AVF
JEUDI	13	<i>Fête des marcheurs et repas au Cruguellic</i>
VENDREDI	14	LAÏTA Guidel plage – pk du port
LUNDI	17	PORSMORIC – RDV au port ou départ groupé
VENDREDI	21	GESTEL - RDV pk du château du Lain ou départ groupé à 9H , pique-nique
LUNDI	24	KERGUELEN - RDV école de voile
VENDREDI	28	SENTIER DU LOCH – RDV pk après le sémaphore (POT)

#### 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**