

MARCHE TONIQUE – Saison : 2024 – 2025

Planning du 1^{er} trimestre



ANIMATEURS	
Lydie NEROT	06 61 78 46 08
Laurence LE BORGNE	07 89 43 79 57
Louis DROAL	06 66 98 72 64

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

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	16	CHEMIN DE LA MER - RDV longère AVF
VENDREDI	20	LOMENER – LARMOR - RDV parking Intermarché
LUNDI	23	ETANG DU TER/CITE DE LA VOILE – RDV parking St Mathurin
VENDREDI	27	COUREGANT – KERROC'H - RDV pk plage du Courégant
LUNDI	30	FORT-BLOQUE - (St Jude) RDV pk école de voile face au fort (POT)

OCTOBRE		
VENDREDI	4	KERGUELEN - RDV école de voile
LUNDI	7	LAÏTA Guidel plage – parking du port
VENDREDI	11	AUTOUR DU CLOCHER - RDV longère AVF
LUNDI	14	ETANG DU TER/CITE DE LA VOILE – RDV parking St Mathurin
VENDREDI	18	CIRCUIT DE LA VALLEE BLANCHE - RDV pk Courégant (POT)

Vacances du 19/10 au 04/11

NOVEMBRE		
LUNDI	4	LARMOR - RDV parking du "kasino"
VENDREDI	8	KERGOURGANT – RDV parking de l'oasis
LUNDI	11	<i>Férié – pas de marche</i>
VENDREDI	15	CHÂTAIGNERAIE (Ploemeur) - RDV PK de la salle multisports
LUNDI	18	CHEMIN DE LA MER - RDV parking du Stole – Lomener
VENDREDI	22	LOMENER – LARMOR - RDV parking Intermarché
LUNDI	25	SENTIER DU LOCH – RDV parking après le sémaphore
VENDREDI	29	KERNEVEL - RDV parking port de plaisance (POT)

D E C E M B R E		
LUNDI	2	ETANG DU TER/CITE DE LA VOILE – RDV parking St Mathurin
VENDREDI	6	FORT-BLOQUE - (St Jude) RDV pk école de voile face au fort
LUNDI	9	COUREGANT – KERROC'H - RDV pk plage du Courégant
VENDREDI	13	LAÏTA Guidel plage – parking du port
LUNDI	16	KERGUELEN - RDV école de voile
VENDREDI	20	AUTOUR DU CLOCHER - RDV longère AVF (POT)

Vacances du 21/12 au 06/01

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