

## MARCHE TONIQUE – Saison : 2024 – 2025

### Planning du 2ème trimestre



ANIMATEURS	
Lydie NEROT	06 61 78 46 08
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

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

JANVIER		
LUNDI	6	ETANG DU TER/CITE DE LA VOILE – RDV pk St Mathurin
VENDREDI	10	FORT-BLOQUE (sémaphore) - RDV pk école de voile face au fort
LUNDI	13	KERGUELEN - LE PERELLO - RDV école de voile
VENDREDI	17	AUTOUR DU CLOCHER - RDV longère AVF
LUNDI	20	FORT-BLOQUE - (St Jude) - RDV pk école de voile face au fort
VENDREDI	24	LARMOR – KERNEVEL RDV pk du "kasino"
LUNDI	27	CHEMIN DE LA MER - RDV longère AVF
VENDREDI	31	FORT-BLOQUE - (St Mathieu) RDV pk école de voile face au fort (pot)

FEVRIER		
LUNDI	3	LOMENER /LA TOUR DU GENIE - RDV pk Intermarché
VENDREDI	7	ETANG DU TER/CITE DE LA VOILE – RDV pk St Mathurin
LUNDI	24	KERNEVEL / LES FONTAINES - RDV pk port de plaisance
VENDREDI	28	CHÂTAIGNERAIE (Ploemeur) - RDV PK de la plaine Oxygène

MARS		
LUNDI	3	LAÏTA Guidel plage – pk du port
VENDREDI	7	FORT-BLOQUE - (St Jude) RDV pk école de voile face au fort (pot)
LUNDI	10	LOMENER - LARMOR - RDV pk Intermarché
VENDREDI	14	CIMETIERE PLOEMEUR – RDV pk du cimetière
LUNDI	17	CHEMIN DE LA MER – RDV PK du stole - Lomener
VENDREDI	21	CIRCUIT DE LA VALLEE BLANCHE - RDV pk plage du Courégant
LUNDI	24	KERGUELEN - LE PERELLO - RDV école de voile
VENDREDI	28	AUTOUR DU CLOCHER - RDV longère AVF (pot)
LUNDI	31	LAÏTA Guidel plage – pk du port

Vacances du 8/02 au 24/02

#### 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: 16 janvier à 18h salle Ninnoch