

SORTIES AVRIL 2024

S'INSCRIRE SUR LE SITE "MON CLUB SPORTIF"

JOUR	DATE	COEF	HEURES MAREES HAUTES	PORTE DU PORT		HEURES DE LA SORTIE
				OUVERTURE	FERMETURE	
lundi	1	47	11H35	08H56	14H37	9H00
mercredi	3	33	14H14	10H05	15H37	9H30
samedi	6	83	18H28	15H19	21H09	14h30
dimanche	7	99	19H19	16H06	21H59	15H00
lundi	8	105	07H40	04H21	10H22	8H30
mercredi	10	112	09H07	05H47	11H48	8H30
samedi	13	76	10H57	07H54	13H43	9H00
dimanche	14	58	11H33	08H41	14H23	9H00
lundi	15	42	12H15	09H41	15H09	9H30
mercredi	17	32	15H19	12H40	17H41	13H30
samedi	20	62	18H18	15H19	20H58	15H00
dimanche	21	67	6H29	15H52	21H36	15H30
lundi	22	75	07H05	04H02	09H51	08H30
mercredi	24	83	08H12	04H34	10H24	08H30
samedi	27	77	09H43	06H39	12H27	9H00
dimanche	28	70	10H14	07H15	13H02	10H00
lundi	29	60	10H50	07H59	13H41	9H00

SEANCE ERGOMETRE

LES JEUDIS AVEC JEAN YVES PENHOAT à la salle de l'ERMITAGE

18h00 - 19h00

19h00 - 20h00

LES VENDREDIS AVEC BRUNO VIOLANTI à la salle de l'ERMITAGE

16h00 - 17h00

17h00 - 18h00

S'inscrire sur le site Mon Club Sportif