

## SORTIES MAI 2024

S'INSCRIRE SUR LE SITE "MON CLUB SPORTIF"

JOUR	DATE	COEF	HEURES MAREES HAUTES	PORTE DU PORT		HEURES DE LA SORTIE
				OUVERTURE	FERMETURE	
mercredi	1	42	12H38	10H05	15H35	10H00
samedi	4	67	16H59	13H55	19H41	14H00
dimanche	5	81	17H57	14H50	20H41	14H30
lundi	6	93	18H40	15H39	21H32	15H00
mercredi	8	101	07H59	04H43	10H40	8H30
samedi	11	84	10H00	06H54	12H42	9H00
dimanche	12	71	10H37	07H38	13H22	9H00
lundi	13	68	11H16	08H27	14H02	9H00
mercredi	15	RANDO 2024				
samedi	18					
dimanche	19					
lundi	20					
mercredi	22					
samedi	25	78	08H53	05H46	11H34	8H30
dimanche	26	76	09H30	06H27	12H13	9H00
lundi	27	71	10H09	07H10	12H54	9H00
mercredi	29	59	11H45	08H55	14H32	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