

2025	MERCREDI COURSE ET MARCHE	JEUDI MARCHE	VENDREDI COURSE	DIMANCHE COURSE ET MARCHE
<b>SEMAINE 1</b> DU 30/01 AU 05/11	1er janvier Férié	Marche sportive 18:00 Parking Corderie royale	18:30 Parking du Polygone vers la Corderie durée 1h20 avec côtes 15 min	Référents : Team Rdv 8h 30 parking du Polygone ou 9h parking Ronce les Bains  durée 1 h 30 à 1h 45
<b>SEMAINE 2</b> DU 06/11 AU 12/11	Rapide 1	Marche sportive 18:00 Parking Corderie royale	<b>Assemblée Générale du club</b>	<b>Trail hivernal Les Mathes La Palmyre</b> <b>Course du club</b>
<b>SEMAINE 3</b> DU 13/ 11 AU 19/11	Rapide 4	Marche sportive 18:00 Parking Corderie royale	18:30 Parking stade de rugby Tonnay durée 1h20 côtes 3x3x2x2	Référent : Parking du Polygone 9h sortie en attente proposition durée 1h30
<b>SEMAINE 4</b> Du 20/11 AU 26/11	Rapide 6	Marche sportive 18:00 Parking Corderie royale	18:30 Parking du Polygone durée 1h20 avec côtes 15 min	Référent : Roger D Parking du Polygone 8h40 ou Rdv 9h parking habituel du GR4 à St Jean d'Angle durée 1h30
<b>SEMAINE 5</b> DU 27/11 AU 02/02	Rapide 7	Marche sportive 18:00 Parking Corderie royale	18:30 Parking stade de rugby Tonnay durée 1h20 Côtes 3-3-3-2	Référent : Laurence Roulleau Parking du Polygone 8h40 ou Rdv 9h lieu à préciser à St Trojan les Bains durée 1h30 à 1h45