

CALENDRIER MARS 2023

	Mercredi Course et marche	Jeudi marche	Vendredi course	Dimanche Course et marche
<p>Semaine 9 du 27/02 au 5/03 prépa airbus sem 2</p>	<p>Rapide 1 Sifflet : Sandra L</p>	<p>Marche sportive 18h Parking Corderie Royale</p>	<p>18h30 Parking du Polygone Vers la Corderie 1h20 dont 15 min de côtes</p>	<p>Référent : Sandra L Co-voit au parking du Polygone à 8 h45 ou 9h anc gare St Agnant Durée 1h40 dt 2 x 10'</p>
<p>Semaine 10 du 6/03 au 12/03 prépa airbus sem 3</p>	<p>Rapide 4 Sifflet : Philippe Helvin</p>	<p>Marche sportive 18h Parking Corderie Royale</p>	<p>18h30 Parking du stade de rugby à Tonnay CHte Durée 1h20 dont Côtes 4 -4 -4</p>	<p>Référent : Julie D Co -voit' au parking du Polygone à 8h30 ou 9h parking pont d'oleron coté ile à préciser ... durée 1h30</p>

	Mercredi Course et marche	Jeudi marche	Vendredi course	Dimanche Course et marche
Semaine 11 du 13/03 au 19/03 prépa airbus sem 4	Rapide 5 Sifflet : Laurence Roulleau	Marche sportive 18h Parking Corderie Royale	18h30 Parking du Polygone Vers Decathlon 1h20 dont 3 x 8 mn	Référent : Christian V Co -voit' au parking du Polygone à 8h30 ou 9h parking de l'Embellie Durée 1h40 dt 2x 10'
Semaine 12 du 20/03 au 26/03 prépa airbus sem 5	Rapide 6 Sifflet : Christelle M	Marche sportive 18h Pahrstelleking Corderie Royale	18h30 Parking du Polygone vers la Corderie durée 1h 20 dont côtes 15 min	Référent : Christelle M Co -voit' au parking du Polygone à 8h40 ou 9h Salle des fêtes Moeze Durée 1h45 dt 2x 10'

	Mercredi Course et marche	Jeudi marche	Vendredi course	Dimanche Course et marche
<p>Semaine 13 du 27/03 au 2/04</p> <p>prépa airbus sem 6</p>	<p>Rapide 7</p> <p>Sifflet :</p> <p>Hervé C</p>	<p>Marche sportive</p> <p>18h</p> <p>Parking Corderie Royale</p>	<p>18h30</p> <p>Parking du stade de rugby à Tonnay CHte</p> <p>Durée 1h20 dont Côtes 3 3 3 3</p>	<p>Référent :</p> <p>Stephanie et Johann S</p> <p>Co -voit' au parking du Polygone à 8h45 ou 9h</p> <p>3 bis chemin des Guérinauds à Trizay</p> <p>Durée 1h45 dt 1x 15'</p>
<p>A suivre dans mail du</p> <p>2 avril ...</p> 				

