

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 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>  | | | | |

