

## PROGRAMME LONGE-CÔTE **SEPTEMBRE/OCTOBRE 2023**

### Important :

- Pour toutes les séances, rendez-vous un quart d'heure avant l'entrée dans l'eau
- Emargement obligatoire de la « Main courante » auprès du Responsable de sortie

### Septembre 2023

N°Séance	Dates	Coef.	Hteurs	Entrées dans l'eau	Lieux	Responsable	Animation	Autres disponibilités
01	Vendredi 01	110	8.04/5.64	11h15	V-Bréhec	Evelyne	Françoise	
02	Mardi 05	79	10/10.12	10h45	Lédano	M-Claude Ex de sécurité	Françoise	Jeannine
03	Vendredi 08	37	5.77/6.71	10h	Launay	Catherine S	Elisabeth	Françoise
04	Mardi 12	59	6.40/5.04	09h30	Launay	André	Catherine R.	
05	Mercredi 13	69	6.64/5.03	10h	Launay	Jeannine	Catherine R	
06	Vendredi 15	83	7.71/5.85	10h30	V-Bréhec	Jean-Paul	André	
07	Mardi 19	80	10.20/10.03	9h45	Lédano	Martine Ex de sécurité	M-Claude	Françoise
08	Vendredi 22	49	6.75/5.59	14h30	V-Bréhec	Elisabeth	Evelyne	Françoise
09	Mardi 26	65	6.47/7.93	14h30	V-Bréhec	Jeannine	Martine	
10	Mercredi 27	84	9.87/10.34	17h30	Lédano	Jean Paul	Catherine R	
11	Vendredi 29*	105	7.77/5.45	10h15	Erquy	Catherine R	Francis	

- Journée partagée avec les randonneurs du vendredi : apporter le pique-nique. Circuit de 8 à 9 km...De très beaux paysages !!

### Octobre 2023

N°Séance	Dates	Coef.	Hteurs	Entrées dans l'eau	Lieux	Responsable	Animation	Autres disponibilités
12	Mardi 03	91	10.48/10.83	9h30	Lédano	M-Claude	Martine	
13	Vendredi 06	40	7.21/6.22	14h15	V-Bréhec	Martine	Francis	Françoise
14	Mardi 10	51	5.49/6.67	13h45	Launay	Catherine S	Elisabeth	
15	Mercredi 11	63	5.21/6.79	14h30	Launay	Catherine R		
16	Vendredi 13	77	6.71/4.93	10h	V-Bréhec	Jeannine	J-Paul	
17	Mardi 17	87	10.62/9.71	9h30	Lédano	Elisabeth Ex de sécurité	Marie-Claude	
18	Vendredi 20	56	6.66/5.22	13h45	Launay	Evelyne	Catherine R	
19	Mardi 24	52	7.16/8.12	13h30	V-Bréhec	André	Françoise	
20	Mercredi 25	69	6.24/7.86	14h	V-Bréhec	Catherine S	Catherine R	
21	Vendredi 27	97	5.32/7.85	15h30	V-Bréhec	Catherine R	André	
22	Mardi 31	95	7.73/5.54	10h45	V-Bréhec	Francis	Jeannine	Catherine R

### Les coordonnées des animateurs :

- Marie-Claude : 06 03 11 48 69
- Martine : 06 83 60 82 06
- Jean Paul : 06 72 49 27 79
- André : 06 51 59 75 48
- Catherine RICHARD : 06 09 08 43 37
- Evelyne : 06 75 08 56 14
- Françoise : 06 23 42 53 04
- Elisabeth : 06 32 63 66 41
- Francis : 06 76 29 95 00
- Catherine SAVEAN : 06 33 49 04 21
- Jeanine : 06 73 62 30 93