

2024	MERCREDI COURSE ET MARCHE	JEUDI MARCHE	VENDREDI COURSE	DIMANCHE COURSE ET MARCHE
SEMAINE 44 DU 28/10 AU 03/11	Rapide 1 sifflet : en attente d'1 volontaire	Marche sportive 18:00 Parking Corderie royale	1er novembre Férié	Référent : Stéphanie/Johann S. Rdv 9h chez eux à Trizay ou 8h40 parking du Polygone terrain : route et chemin durée : 1h30
SEMAINE 45 DU 04/11 AU 10/11	8 x 200 m	Marche sportive 18:00 Parking Corderie royale	18:30 Parking du polygone vers la Corderie Royale durée 1 h sans acceleration	Les 10 kms de Bourcefranc Course du club
SEMAINE 46 DU 11/ 11 AU 17/11	Long 4 sifflet : en attente d'1 volontaire	Marche sportive 18:00 Parking Corderie royale	18:30 Parking stade de rugby Tonnay durée 1h20 Cotes 3-3-3-3	Référents : Jako/Sylvie Chatellaillon rdv 8h30 Parking du polygone ou à 9h resto La Havane-Les Boucholeurs Durée 1h30
SEMAINE 47 Du 17/11 AU 24/11	Long 6 sifflet : en attente d'1 volontaire	Marche sportive 18:00 Parking Corderie royale	18:30 Parking du polygone vers Décathlon durée 1h 20 dont 3 x 8 min au seuil	en attente de proposition ou à 9h parking du polygone Sortie Rochefort
SEMAINE 48 DU 25/11 AU 1er/12	5 x 1000m recup 2min	Marche sportive 18:00 Parking Corderie royale	18:30 Parking du polygone direction zone indust /Liberation durée 1h20 dont 2 x 10 min au seuil	TELETHON 8h à 12h Cours d'Ablois