

## Calendrier des sorties JANVIER 2026

### Sections : Longe Côte (MAC)

Le port des chaussons aquatiques ou chaussures est obligatoire. Niveau de l'eau entre le nombril et le sternum,

Dates	Animateurs	Lieux d'excursions	R.D.V	Point de ralliements	
MARDI 13/01	CORINNE	les Sablettes ou les Charmettes	9H 30 Dans l'eau	Parking st Elme ou _Parking plage du Cros	
MARDI 20/01	CHANTAL OU BABETTE	les Sablettes ou les Charmettes Possibilité brunch	9H30 dans l'eau	Parking st Elme ou _Parking plage du Cros	
Mardi 27/01	DO- MINIQUE Ou J.- JACQUES	les Sablettes ou les Charmettes	9H30 dans l'eau	Parking st Elme ou _Parking plage du Cros	

### PROTOCOLE

L'activité ne pourra se faire qu'avec **INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES** des participants auprès de l'animateur désigné du mardi concerné.

