

# Marche aquatique côtière : MAC

Horaires de rendez-vous pour les échauffements !

|| Calcul pour une heure de marche sans vagues venant du large... Après l'échauffements. ||

**En cas de pluie ou de vent violent, ainsi qu'alerte météo, les animateurs seront absents !**

		Heure	Coefficient	Marée	Marée basse
jeudi	31 oct	10 h 15	79	↑	9 h 52
Mardi	5 nov	10 h 30	70	↓	12 h 36
jeudi	07 nov	14 h 00	53	↑	14 h 05
Jeudi	14 nov	9 h 45	93	↑	8 h 53
mardi	19 nov	10 h 15	86	↓	12 h 50
Jeudi	21 nov	15 h 00	60	↑	14 h 32
Mardi	03 déc	09 h 30	77	↓	11 h 45
Jeudi	05 déc	11 h 00	69	↓	13 h 07
Mardi	17 déc	09 h 30	91	↓	11 h 50
Mardi	07 jan	14 h 45	61	↓	16 h 22
Jeudi	16 jan	10 h 00	89	↓	12 h 18
Mardi	28 jan	10 h 30	70	↓	09 h 53

**ARB**  
Horaires  
MAC  
2024

**Du 31 oct  
au 28 jan  
2025**