

# Marche aquatique côtière : MAC

Horaires de rendez-vous pour les échauffements !

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

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

		Heure	Coefficient	Marée	Marée basse
jeudi	06 fév	15 h 45	50	↓	17 h 00
Mardi	11 fév	10 h 45	76	↑	9 h 39
Mardi	18 fév	14 h 15	65	↑	14 h 09
Jeudi	27 fév	11 h 00	89	↑	10 h 12
mardi	04 mar	11 h 15	95	↓	13 h 44
Jeudi	06 mar	13 h 45	62	↓	15 h 28
Jeudi	13 mar	11 h 15	84	↑	10 h 19
Mardi	18 mar	10 h 45	77	↓	13 h 01
Jeudi	20 mar	13 h 45	57	↑	14 h 03
Jeudi	27 mar	9 h 45	86	↑	15 h 27

## ARB

Horaires

## MAC

## 2025

Du 06  
février  
au 27  
mars  
2025

Passage à l'heure d'été le dimanche 30 mars : à 3 h 00 il sera 2 h 00