

<p>Lundi 5 décembre 09h30</p> <p>Pierre/Josiane/Lisiane/Marie</p>	<p>Mardi 6 décembre 09h00</p> <p>Anita/Angélique/Robert</p>	<p>Jeudi 8 décembre</p> <p>Robert/Angèle/Gaby Guillet/Michel/Anita</p>	<p>Samedi 10 décembre</p> <p>07h30 Anita/Roland/Michel</p>
<p>Saint Michel en l'Herm <i>Marche bien être - Allure libre</i></p> <p>« Les Glaireaux Salés »</p> <p>Circuits de 03 à 06 km modulables 09h30: Rdv parking Espace Culturel.</p>	<p>La Tranche sur Mer <i>« Le Phare du Groin »</i></p> <p>12km environ</p> <p>09h00 : Rdv parking Espace Culturel</p> <p>09h20 : Parking du Phare du Groin</p>	<p>Poiroux</p> <p>11/12 km et 8km environ</p> <p>13h30 : Rdv parking Espace Culturel 14h10 : Rdv parking Des halles à Poiroux</p>	<p>Esnandes</p> <p>12/13km</p> <p>07h30 : rdv parking Espace Culturel 08h15 : dpt Eglise de Esnandes</p>
<p>Lundi 12 décembre 09h30</p> <p>Lisiane/Marie/Josiane/Pierre</p>	<p>Mardi 13 décembre 09h00</p> <p>Anita/Angélique/Robert</p>	<p>Jeudi 15 décembre</p> <p>Gaby/Angélique/Robert/Anita/Michel</p>	<p>Samedi 17 décembre</p> <p>Dernière sortie avant la trêve de Noël</p> <p>7h30 Anita/Roland/Michel</p>
<p>Saint Michel en l'Herm <i>Marche bien être - Allure libre</i></p> <p>« Les Venelles »</p> <p>Circuits de 03 à 06 km modulables 09h30: Rdv parking Espace Culturel.</p>	<p>Le Rocher <i>« En allant sur Jard »</i></p> <p>11/12 km</p> <p>09h00 : Rdv parking Espace Culturel.</p> <p>09h30 : Parking plage du Rocher</p>	<p>Moutier les Mauxfaits <i>« Les Nolletières »</i></p> <p>12 km et 8 km environ</p> <p>13h30 : Rdv parking Espace Culturel 14h05 : Rdv parking camping du Bois du Bouque.</p>	<p>De St Hilaire la Forêt à La Guittière <i>"Parcours en ligne"</i></p> <p>13/14 km environ</p> <p>7h30 Rdv Espace Culturel 8h05 Rdv parking église St Hilaire La Forêt.</p> <p><i>Un petit réconfort à l'arrivée ?</i></p>