

Compte tenu des conditions météo actuelles \*\*\* notre séance du **Mercredi 12/02/2025** se déroulera à **l'Almanarre : les Estagnets**.  
**Le RDV est fixé à 09h15 sur le parking**. Après un réveil musculaire sur le sable, **l'entrée dans l'eau est fixée à 09h30** pour continuer l'échauffement préalable à la séance.

**Vent orienté : E 85° force de 13 à 16 nds entre 09h et 11h.**

**Rafales : 19 à 22 nds.**

**Mer : agitée. hauteur : 0,8m. T° : 14°. Houle : SE 175° et 0,3m.**

**T° Air : 12 à 13° Nuages : 95 à 85 % Pluie : 75 %**

**Risque orageux : 30%**

**Nous devons respecter l'obligation de ne pas dépasser 20 participants encadrés par un Animateur et son Assistant. (F.F.R.)**

En conséquence, merci de vous inscrire à réception de ce mail, **uniquement par SMS, au : 06 81 97 13 68**

**« OK pour moi suivi des : nom et prénom »**

**Pensez à vous hydrater et à vous munir de vos chaussons (obligatoires) et chasubles.**

Au plaisir de longer ensemble.

Daniel B.

**\*\*\* Vérifiez les mails en cas de changement ou d'annulation.**