



197 avenue de Figuerado
83600 Fréjus

Randonneurs de l'Est Varois
Fréjus - Saint-Raphaël

Association affiliée à la FFRP sous le n° 04 584
Agrément Jeunesse et Sports n° 08309. ET.012
Agrément Tourisme de la FFRP : IM075700382

Président.rev83@mail.com

Michel Bressy
06 85 53 80 06

<http://rev83.org>



Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte

Juillet 2020 Ouverte à toutes et à tous.

Inscription impérative (sms, mails, tél.) auprès de l'animateur.

Michel Delamaide : Mail : michel.delamaide@orange.fr , Tél : 06 31 26 72 82.

Le planning (susceptible de modification) , précise les dates, heures et lieux de rendez-vous

L'équipement : L'équipement est fonction de l'état de la mer, de la configuration du lieu de pratique, de la température de l'eau et des conditions météorologiques (risque de refroidissement et sensations différentes selon la sensibilité personnelle de l'adhérent)

- le port de vêtements en néoprène est conseillé : combinaison, shorty, gants, bonnet ou cagoule (5 mm maximum afin de conserver une facilité de mouvements)
- le port de chaussons aquatiques ou chaussures est obligatoire. Ils permettent de limiter le risque éventuel de blessure aux pieds

Plus d'informations ? contacter Michel **Planning – Horaires – Lieux de Rendez-vous.**

***Nouvel
horaire**

Gratuité du parking Après 18H

Prenez le ticket et sortez en franchise

sinon paiement !
[Ve 12 juin, Sa 12
sept]

Date	Horaires	Niveau	Lieu de RDV	Animateur
Judi 2 juillet 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer StAygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 7 juillet 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Judi 9 juillet 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Lundi 13 juillet 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Judi 16 juillet 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 21 juillet 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Judi 23 juillet 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Lundi 27 juillet 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Judi 30 juillet 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82