



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

Août 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.

Date	Horaires	Niveau	Lieu de RDV	Animateur
Lundi 3 Août 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer StAygulf	Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 6 Août 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 11 Août 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 13Août 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 18Août 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 20Août 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 25 Août 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 27Août 2020	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82

horaire d'été

Gratuité du parking

Après18H

Prenez le ticket et sortez en franchise

sinon paiement !
[Ve 12 juin, Sa 14 sept]

