



Randonneurs de l'Est Varois  
Fréjus - Saint-Raphaël



## Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte

Juin 2019

Ouverte à toutes et à tous.

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

Michel Delamaide : Mail : [michel.delamaide@orange.fr](mailto: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
<b>Samedi 1 Juin 2019</b>	9H	Loisirs	Parking Plage front de mer StAygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Mercredi 5 Juin 2019</b>	9H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Lundi 10 Juin 2019*</b>	18H*	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Mercredi 12 Juin 2019</b>	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Lundi 17 Juin 2019</b>	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Jeudi 20 Juin 2019</b>	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Lundi 24 Juin 2019</b>	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Jeudi 27 Juin 2019</b>	18H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>*Nouvel horaire</b>	Gratuité du parking	Après18H	Prenez le ticket et sortez en franchise	sinon paiement ! [ Sa8 juin, Di 8 sept]

