



Randonneurs de l'Est Varois
Fréjus - Saint-Raphaël



Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte Septembre 2019 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 ci-dessous, 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
Mardi 3 Septembre 2019	RDV 18h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 7 Septembre 2019	RDV 18h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 10 Septembre 2019	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 14 Septembre 2019	RDV 10h30*	Combiné Marche Nordique + Marche Aquatique	Parking Plage de San Peire (Les Issambres)	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 17 Septembre 2019	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 21 Septembre 2019	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Sandrine 06 10 31 00 10
Mardi 24 Septembre 2019	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 28 Septembre 2019	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Sandrine 06 10 31 00 10

