



Randonneurs de l'Est Varois
Fréjus - Saint-Raphaël



Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte

Avril 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
Samedi 6 Avril 2019	9H	Loisirs	Parking Plage front de mer StAygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 9 Avril 2019	9H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 13 Avril 2019*	10H*	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 16 Avril 2019	9H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 20 Avril 2019	9H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 23 Avril 2019	9H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 30 Avril 2019	9H	Loisirs	Parking Plage front de mer St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
*changement d'horaire	*horaire déplacé	Combiné avec MN	Marche Nordique organisée par Dominique et MAC à la suite	Appeler pour plus de renseignement

