



Randonneurs de l'Est Varois  
Fréjus - Saint-Raphaël



## Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte Mai 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 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 & Sandrine

### Planning – Horaires – Lieux de Rendez-vous.

Date	Horaires	Niveau	Lieu de RDV	Animateur
<b>Samedi 4 Mai 2019</b>	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Samedi 11 Mai 2019</b>	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Jeudi 16 Mai 2019</b>	RDV 10h00	loisirs*	Parking Plage de St Aygulf	Sandrine 06 10 31 00 10
<b>Dimanche 19 Mai 2019</b>	RDV à partir de 8h30	loisirs et tonique  Fête de la randonnée	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82 & Sandrine 06 10 31 00 10
<b>Jeudi 23 Mai 2019</b>	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Mardi 28 Mai 2019</b>	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
*	Séance combinée	marche	nordique 08h45 + longe côte 10h00 étangs de Villepepy...et plage	Dominique 06 14 26 14 64

