



Randonneurs de l'Est Varois Fréjus - Saint-Raphaël



Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte décembre 2018

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
Dimanche 2 déc 2018	RDV 16h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 4 déc2018	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 8 déc 2018	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Jeu di 13 déc 2018	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 15 déc 2018	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 18 déc 2018	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82