



Randonneurs de l'Est Varois  
Fréjus - Saint-Raphaël



## Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte Septembre 2018

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**

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

Date	Horaires	Niveau	Lieu de RDV	Animateur
<b>Dimanche 2 Sept 2018</b>	RDV 18h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Samedi 8 Sept 2018</b>	RDV18h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Mardi 11 Sept 2018</b>	RDV 18h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Lundi 17 Sept 2018</b>	RDV 18h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Jeudi 20 Sept 2018</b>	RDV 18h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Mardi 25 Sept 2018</b>	RDV 18h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Jeudi 27 Sept 2018</b>	RDV 18h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82