



Randonneurs de l'Est Varois
Fréjus - Saint-Raphaël



Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte

AOUT 2018

Ouverte à toutes et à tous (avec inscription impérative sms, mails, tél) auprès de l'animateur.

Michel Delamaide : Mail : michel.delamaide@orange.fr , Tél : 06 31 26 72 82.

L'équipement:

En 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 de blessure aux pieds.

Plus d'informations ? Contacter Michel

Planning – Horaires – Lieux de Rendez-vous.

Date	Horaires	Niveau	Lieu de RDV	Animateur
Jeudi 2 Août	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 4 Août	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Lundi 6 Août	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Dimanche 19 Août	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Mardi 21 Août	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Vendredi 24 Août	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Dimanche 26 Août	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Mardi 28 Août	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Vendredi 24 Août	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem

DATES ESTIVALES : Horaires parking gratuit.