



Randonneurs de l'Est Varois
Fréjus - Saint-Raphaël



Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte Janvier 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 de blessure aux pieds.

Plus d'informations ? contacter Michel

Planning – Horaires – Lieux de Rendez-vous.

Date	Horaires	Niveau	Lieu de RDV	Animateur
04 Janvier 2018	RDV 8h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
16 Janvier 2018	RDV 8h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82