



Randonneurs de l'Est Varois
Fréjus - Saint-Raphaël



Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte

JUILLET 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
Mercredi 4 Juillet	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Lundi 9 Juillet	RDV 20h45	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Mercredi 11 Juillet	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Lundi 16 Juillet	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Jedi 19 Juillet	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Lundi 23 Juillet	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Mercredi 25 Juillet	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Mardi 31 Juillet	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem

DATES ESTIVALES : Horaires parking gratuit.