



Randonneurs de l'Est Varois
Fréjus - Saint-Raphaël



Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte

JUIN 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
Lundi 18 Juin	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 19 Juin	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Dimanche 24 Juin	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Lundi 25 Juin	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Mercredi 27 Juin Journée festive de fin de saison	RDV 8h30	Débutant	Plage de la Baumette – Agay voir « observations »	idem
Vendredi 29 Juin	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
Samedi 30 Juin	RDV 18h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem

Observations : consulter le site officiel concernant la plage de la Baumette :
<https://www.esterel-cotedazur.com/saint-raphael/plage-de-la-baumette-agay/>