



Randonneurs de l'Est Varois  
Fréjus - Saint-Raphaël



## Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte

**MAI 2018**

Ouverte à toutes et à tous (avec 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.

### 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
<b>Mercredi 2 Mai</b>	RDV 14h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Samedi 5 Mai</b>	RDV 14h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
<b>Lundi 7 Mai</b>	RDV 18h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
<b>Samedi 12 Mai</b>	RDV 14h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
<b>Mercredi 16 Mai</b>	RDV 17h00	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
<b>Samedi 19 Mai</b>	RDV 14h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
<b>Mercredi 23 Mai</b>	RDV 14h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem