



Randonneurs de l'Est Varois  
Fréjus - Saint-Raphaël



## Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte

### Mars 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>Jeudi 1 Mars</b>	RDV 8h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Lundi 5 Mars</b>	RDV 8h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
<b>Jeudi 8 Mars</b>	RDV 8h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
<b>Lundi 12 Mars</b>	RDV 8h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
<b>Mardi 20 Mars</b>	RDV 8h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
<b>Mardi 27 Mars</b>	RDV 8h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem
<b>Samedi 31 Mars</b>	RDV 8h30	Débutant	Parking Plage de St Aygulf	idem