



Randonneurs de l'Est Varois  
Fréjus - Saint-Raphaël



## Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte novembre 2018

Ouverte à toutes et à tous.

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.

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 éventuel de blessure aux pieds

Plus d'informations ? contacter Michel

### Planning – Horaires – Lieux de Rendez-vous.

Date	Horaires	Niveau	Lieu de RDV	Animateur
<b>Jeudi 1er Nov 2018</b>	RDV 18h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Samedi 3 Nov 2018</b>	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Mardi 6 Nov 2018</b>	RDV 18h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Mardi 13 Nov 2018</b>	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Jeudi 15 Nov 2018</b>	RDV 18h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Samedi 17 Nov 2018</b>	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Mercredi 21 Nov 2018</b>	RDV 9h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82
<b>Dimanche 25 Nov 2018</b>	RDV 16h00	loisirs	Parking Plage de St Aygulf	Michel 06 31 26 72 82

