



Randonneurs de l'Est Varois
Fréjus - Saint-Raphaël

20 ans



Programme Marche Aquatique Côtière – Longe Côte Octobre 2018

Ouverte à toutes et à tous.

Inscription impérative (sms, mails, tél.) auprès de l'animateur.

Michel Delamaide : Mail : 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 |
|--------------------------------|-----------|---------|----------------------------|--------------------------|
| Mardi 2 Octobre | RDV 18h00 | loisirs | Parking Plage de St Aygulf | Michel 06 31 26 72 82 |
| Jeudi 4 Octobre | RDV 9h00 | loisirs | Parking Plage de St Aygulf | Michel 06 31 26 72 82 |
| Lundi 8 Octobre | RDV 18h00 | loisirs | Parking Plage de St Aygulf | Michel 06 31 26 72 82 |
| Jeudi 11 Octobre | RDV 9h00 | loisirs | Parking Plage de St Aygulf | Michel 06 31 26 72 82 |
| Dimanche 14 Octobre | RDV 9h00 | loisirs | Parking Plage de St Aygulf | Michel 06 31 26 72 82 |
| Lundi 15 Octobre | RDV 9h00 | loisirs | Parking Plage de St Aygulf | Michel 06 31 26 72 82 |
| Jeudi 18 Octobre | RDV 18h00 | loisirs | Parking Plage de St Aygulf | Michel 06 31 26 72 82 |
| Mardi 23 Octobre | RDV 9h00 | loisirs | Parking Plage de St Aygulf | Michel 06 31 26 72 82 |
| Vendredi 26 Octobre | RDV 9h00 | loisirs | Parking Plage de St Aygulf | Michel 06 31 26 72 82 |
| Dimanche 28 Octobre | RDV 18h00 | loisirs | Parking Plage de St Aygulf | Michel 06 31 26 72 82 |
| Mardi 30 Octobre | RDV 9h00 | loisirs | Parking Plage de St Aygulf | Michel 06 31 26 72 82 |

Selon sa disponibilité, des séances seront animées par Sandrine Pointet.