




Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Longe Côte - Marche Aquatique JANVIER 2023

Dates	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Mardi 03/01	9h45	10h00	LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 05/01	9h45	10h00	TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 07/01	9h45	10h00	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 10/01	9h45	10h00	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 12/01	9h45	10h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 14/01	9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 17/01	9h45	10h00	LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 19/01	9h45	10h00	TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17h15	 <p style="text-align: center;">RÉUNION MENSUELLE Espace Municipal "Le Bateau" à Port Fréjus La traditionnelle galette des rois clôturera cette séance !</p>		
Samedi 21/01	9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 24/01	9h45	10h00	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 26/01	9h45	10h00	TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 28/01	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 31/01	9h45	10h00	LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Séances*

BALADE	Assouplissements et Échauffements Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses Récupération Durée de la séance (selon les conditions météo)	60' à 90'
LOISIR	Assouplissements et Échauffements Exercices ludiques au BNI (Bon Niveau d'Immersion) Pause "Réhydratation" Exercices "Cardio" Longe en aller et retour dans l'anse Récupération et étirements Durée de la séance	5' 20' 60'
TONIC	Assouplissements et Échauffements Exercices ludiques au BNI (Bon Niveau d'Immersion) Pause "Réhydratation" Exercices "Cardio" Longe en aller et retour dans l'anse Récupération et étirements Durée de la séance	15' 10' 60'
SPORT	Footing , assouplissements et échauffements Exercices ludiques Pause "Réhydratation" Exercices "Cardio" Pause "Réhydratation" Exercices "Cardio" Récupération et étirements Durée de la séance	5' 30' 60'

Port obligatoire de :

- Chaussons aquatiques ou chaussures type "Trail"
- Chasuble fournie par le club au prix de 2,50€

RV*	Heure d'arrivée sur le parking des Esclamandes à St Aygulf
Début de Séance*	Heure à laquelle le groupe quitte le parking pour se diriger vers la plage.
Animateur*	Inscription impérative auprès de l'animateur, la veille avant 18h par SMS (groupe de 20 participants maximum).

Séjour Longe Côte et Marche Nordique

Agde

Du 30 mai au 2 juin 2023

Inscription : Alain CANAVESIO

alain@canavesio.org

06 85 65 76 20

|