





Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Longe Côte - Marche Aquatique Mars 2023

Dates	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Jeudi 02/03	9h45	10h00	TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 04/03	9h45	10h00	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 07/03	9h45	10h00	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 09/03	9h45	10h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 11/03	9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 14/03	9h45	10h00	LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 16/03	9h45	10h00	TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17h15	 Réunion Mensuelle Maison des Associations (Rue de la Soleillette. St Raphaël) 		
Samedi 18/03	9h45	10h00	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 21/03	9h45	10h00	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 23/03	9h45	10h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 25/03	9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 28/03	9h45	10h00	LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 30/03	9h45	10h00	TONIC		Daniel 06 75 37 36 03

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).