















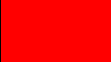


Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Longe Côte - Marche Aquatique Avril 2023

Dates	RV*	Début de Séance	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Samedi 01/04 Saint Aygulf Plage des Esclamandes	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
	9h00	9h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 03/04 Saint Raphaël Plage du Veillat	9h00	9h15	LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
	10h15	10h30	TONIC		
Mardi 04/04 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 06/04 Saint Aygulf	9h00	9h15	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
	10h15	10h30	TONIC		
Vendredi 07/04 Saint Raphaël	9h00	9h15	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 08/04 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
	9h00	9h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 10/04 Saint Raphaël 	9h00	9h15	LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
	10h15	10h30	TONIC		
Mardi 11/04 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 13/04 Saint Aygulf	9h00	9h15	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
	10h15	10h30	TONIC		
Vendredi 14/04 Saint Raphaël	9h00	9h15	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 15/04 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
	9h00	9h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 17/04 Saint Raphaël	9h00	9h15	LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
	10h15	10h30	TONIC		
Mardi 18/04 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Jeudi 20/04 Saint Aygulf	9h00	9h15	LOISIR		Daniel
	10h15	10h30	TONIC		06 75 37 36 03
		17h15	Réunion Mensuelle 213 rue de la Soleillette à Saint Raphaël		
Vendredi 21/04 Saint Raphaël	9h00	9h15	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 22/04 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
	9h00	9h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 24/04 Saint Raphaël	9h00	9h15	LOISIR		Alain
	10h15	10h30	TONIC		06 85 65 76 20
Mardi 25/04 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 27/04 Saint Aygulf	9h00	9h15	LOISIR		Daniel
	10h15	10h30	TONIC		06 75 37 36 03
Vendredi 28/04 Saint Raphaël	9h00	9h15	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 29/04 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
	9h00	9h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03

Stationnement
Saint Raphaël
Saint Aygulf

En zone bleue, gratuit pendant 1h30
Gratuit jusqu'à fin mai

Séances*

BALADE	Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses Durée de la séance (selon les conditions météo)	60' à 90'
LOISIR	Assouplissements. Échauffements	8'
	Endurance + Exercices "Cardio"	32' + 5'
	Récupération	15'
TONIC	Assouplissements. Échauffements	8'
	Endurance + Exercices "Cardio"	32' + 10'
	Récupération	15'
SPORT	Assouplissements. Échauffements	8'
	Endurance + Exercices "Cardio"	32' + 20'
	Récupération	15'

Port obligatoire de :

- Chaussons aquatiques ou chaussures type "Trail"
- Chasuble fournie par le club au prix de 3,00€

RV* Heure d'arrivée
Animateur* Inscription impérative auprès de l'animateur, la veille avant 18h par SMS (groupe de 20 participants maximum).