



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Longe Côte - Marche Aquatique Mai 2023

Dates	RV*	Début de Séance	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Lundi 01/05 Saint Raphaël Plage du Veillat	8h45	9h00	LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
	10h00	10h15	TONIC		
Mardi 02/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 03/05 Rando et Apéro	9h45	10h00	PLAGE D'AGAY INITIATION puis à 13h, apéritif offert par le club !		Alain 06 85 65 76 20
	9h45	10h00	PLAGE D'AGAY TONIC puis à 13h, apéritif offert par le club !		Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 04/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
	10h00	10h15	TONIC		
Samedi 06/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
	8h45	9h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 08/05 Saint Raphaël	8h45	9h00	LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
	10h00	10h15	TONIC		
Mardi 09/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 11/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
	10h00	10h15	TONIC		
Vendredi 12/05 Saint Raphaël	8h45	9h00	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 13/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
	8h45	9h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 15/05 Saint Raphaël	8h45	9h00	LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
	10h00	10h15	TONIC		
Mardi 16/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 18/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
	10h00	10h15	TONIC		
Vendredi 19/05 Saint Raphaël	8h45	9h00	SPORT		Alain 06 85 65 76 20

Samedi 20/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
	8h45	9h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Mardi 23/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 25/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
	10h00	10h15	TONIC		
		17h15	Réunion Mensuelle 213 rue de la Soleillette à Saint Raphaël		
Vendredi 26/05 Saint Raphaël	8h45	9h00	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 27/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
	8h45	9h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Mardi 30/05 Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Plage d'Agay*

Les séances seront suivies, au parking du Grenouillet, d'un apéro offert par le REV et d'un pique nique sorti du sac

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 Endurance + Exercices "Cardio" Récupération	8' 32' + 5' 15'
TONIC	Assouplissements. Échauffements Endurance + Exercices "Cardio" Récupération	8' 32' + 10' 15'
SPORT	Assouplissements. Échauffements Endurance + Exercices "Cardio" Récupération	8' 32' + 20' 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).