



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Longe Côte - Marche Aquatique Juin 2023

Dates	Lieux*	RV*	Début de Séance	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Samedi 03/06	Saint Aygulf	17h45	18h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 06/06	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Vendredi 09/06	Saint Raphaël	8h15	8h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 10/06	Saint Aygulf	17h45	18h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 12/06	Saint Raphaël	8h15	8h30	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 13/06	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 15/06	Saint Aygulf	8h30	8h45	LOISIR + TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 16/06	Saint Raphaël	8h15	8h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 17/06	Saint Aygulf	17h45	18h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		8h30	8h45	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Mardi 20/06	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Samedi 24/06	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 26/06	Saint Raphaël	8h15	8h30	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 27/06	Saint Aygulf	17h45	18h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 29/06	Saint Aygulf	8h30	8h45	LOISIR + TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 30/06		12h00		Votre club vous invite à un pique nique partagé ... Inscription obligatoire par SMS auprès de Catherine au 06 31 07 07 96		

Lieux*

Saint Aygulf : Plage des Esclamandes
Saint Raphaël : Plage du Veillat

Stationnements

Saint Raphaël
Saint Aygulf

En zone bleue: gratuit pendant 1h30
Payant 8h/18h

Séances*

BALADE Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses
Durée de la séance (selon les conditions météc 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).