



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Longe Côte - Marche Aquatique Juillet 2023

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Samedi 01/07	Saint Aygulf	8h00	8h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		17h45	18h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 03/07	Saint Raphaël	8h00	8h15	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 04/07	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Vendredi 07/07	Saint Raphaël	8h00	8h15	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 08/07	Saint Aygulf	17h45	18h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 11/07	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 13/07	Saint Aygulf	8h00	8h15	TONIC ET LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 15/07	Saint Aygulf	8h00	8h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		17h45	18h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 18/07	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 20/07	Saint Aygulf	8h00	8h15	TONIC ET LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 22/07	Saint Aygulf	8h00	8h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		17h45	18h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 24/07	Saint Raphaël	8h00	8h15	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 25/07	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Vendredi 28/07	Saint Raphaël	8h00	8h15	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 29/07	Saint Aygulf	17h45	18h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Lieux*

Saint Aygulf : Plage des Esclamandes

Saint Raphaël : Plage du Veillat

Stationnement

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 mét 60' à 90'	
LOISIR	Assouplissements. Échauffements Endurance + Exercices "Cardio" Récupération	8' 32' + 5' 5'
TONIC	Assouplissements. Échauffements Endurance + Exercices "Cardio" Récupération	8' 32' + 10' 5'
SPORT	Assouplissements. Échauffements Endurance + Exercices "Cardio" Récupération	8' 32' + 20' 5'

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).