



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Longe Côte - Marche Aquatique Août 2023

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Mardi 01/08	Saint Aygulf	8h45	9H	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 03/08	Saint Aygulf	8h00	8h15	TONIC et LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 04/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 05/08	Saint Aygulf	8h00	8h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		8h45	9H	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 07/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 08/08	Saint Aygulf	8h45	9H	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 10/08	Saint Aygulf	8h00	8h15	TONIC et LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 11/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 12/08	Saint Aygulf	8h00	8h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		8h45	9H	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 14/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 15/08	Saint Aygulf	8h45	9H	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 17/08	Saint Aygulf	8h00	8h15	TONIC et LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 18/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 19/08	Saint Aygulf	8h00	8h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		8h45	9H	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 21/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 22/08	Saint Aygulf	8h45	9H	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 24/08	Saint Aygulf	8h00	8h15	TONIC et LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 25/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	SPORT		Alain 06 85 65 76 20

Samedi 26/08	Saint Aygulf	8h00	8h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		8h45	9H	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 28/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 29/08	Saint Aygulf	8h45	9H	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Lieux*

Saint Aigulf : Plage des Esclamandes

Saint Raphaël : Plage du Veillat

Stationnement

Saint Raphaël

En zone bleue : gratuit pendant 1h30

Saint Aygulf

Payant 8h/18h

Séance*

BALADE Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses
Durée de la séance (selon les conditions mé 60' à 90')

LOISIR Assouplissements. Échauffements 8'
Endurance + Exercices "Cardio" 32' + 5'
Récupération 5'

TONIC Assouplissements. Échauffements 8'
Endurance + Exercices "Cardio" 32' + 10'
Récupération 5'

SPORT Assouplissements. Échauffements 8'
Endurance + Exercices "Cardio" 32' + 20'
Récupération 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).