



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique Novembre 2023

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Jeudi 02/11	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 03/11	Saint Raphaël	9h30	9h45	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 04/11	Saint Aygulf	9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 06/11	Saint Raphaël	9h30	9h45	INITIATION + LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
		10h45	11h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 07/11	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 09/11	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 10/11	Saint Raphaël	9h30	9h45	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 11/11	Saint Aygulf	9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 13/11	Saint Raphaël	9h30	9h45	INITIATION + LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
		10h45	11h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 14/11	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 16/11	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17h15		Réunion Mensuelle Maison des Associations à Saint Raphaël		
Vendredi 17/11	Saint Raphaël	9h30	9h45	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 18/11	Saint Aygulf	9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 20/11	Saint Raphaël	9h30	9h45	INITIATION + LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
		10h45	11h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 21/11	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Jeudi 23/11	Saint Aigulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 24/11	Saint Raphaël	9h30	9h45	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 25/11	Saint Aigulf	9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
	Saint Aigulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 27/11	Saint Raphaël	9h30	9h45	INITIATION + LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
		10h45	11h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 28/11	Saint Aigulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 30/11	Saint Aigulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03

Lieux*

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

Stationnement

Saint Raphaël
Saint Aigulf

En zone bleue : gratuit pendant 1h30
Parking gratuit

Séance*

BALADE	Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses Durée de la séance (selon les conditions météo) 60' à 90'	
INITIATION	Assouplissements. Échauffements Apprentissage du "Pas du Longeur" Récupération	10' 45' 5'
LOISIR	Assouplissements. Échauffements Endurance + Exercices "Cardio" Récupération	10' 40' + 5' 5'
TONIC	Assouplissements. Échauffements Endurance + Exercices "Cardio" Récupération	10' 35' + 10' 5'
SPORT	Assouplissements. Échauffements Endurance + Exercices "Cardio" Récupération	10' 30' + 20' 5'

Port obligatoire de :

- Chaussures 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, **au plus tard la veille avant 16h**
par SMS
(groupe de 20 participants maximum).