





# Randonneurs de l'Est Varois

[www.REV83.org](http://www.REV83.org)

## Programme Marche Aquatique Décembre 2023

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Vendredi 01/12	Saint Raphaël	10h45	11h00	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 02/12	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 04/12	Saint Raphaël	10h45	11h00	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 05/12	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 07/12	Saint Aygulf	9h45	10h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 09/12 	Saint Aygulf	9h30	9h45	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
				LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
				BALADE		Michel 06 31 26 72 82
				Pour ces séances, participation de 5€ au profit de l'AFM-Téléthon.		
Lundi 11/12	Saint Raphaël	10h45	11h00	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 12/12	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 14/12	Saint Aygulf	9h45	10h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 15/12	Saint Raphaël	10h15	10h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 16/12	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 18/12	Saint Raphaël	10h15	10h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 19/12	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 21/12	Saint Aygulf	9h45	10h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17h15		Réunion Mensuelle Maison des Associations à Saint Raphaël		
Vendredi 22/12	Saint Raphaël	10h15	10h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20

Samedi 23/12	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Mardi 26/12	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 28/12	Saint Aygulf	9h45	10h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03

#### Lieux\*

Saint Aigulf : Plage des Esclamandes

Saint Raphaël : Plage du Veillat

#### Stationnement

Saint Raphaël

En zone bleue : gratuit pendant 1h30

Saint Aygulf

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 10'  
Apprentissage du "Pas du Longeur" 45'  
Récupération 5'

**LOISIR** Assouplissements. Échauffements 10'  
**Endurance + Exercices "Cardio"** 40' + 5'  
Récupération 5'

**TONIC** Assouplissements. Échauffements 10'  
**Endurance + Exercices "Cardio"** 35' + 10'  
Récupération 5'

**SPORT** Assouplissements. Échauffements 10'  
**Endurance + Exercices "Cardio"** 30' + 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, au plus tard la veille avant 16h par SMS (groupe de 20 participants maximum).