



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Marche Aquatique Programme Octobre 2023

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Mardi 03/10	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 05/10	Saint Aygulf	8h45	9h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 06/10	Saint Raphaël	9h15	9h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 07/10	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		8h45	9h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 09/10	Saint Raphaël	9h15	9h30	INITIATION + LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
		10h30	10h45	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 10/10	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 12/10	Saint Aygulf	8h45	9h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 13/10	Saint Raphaël	9h15	9h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 14/10	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
	Agay	16h30		ASSEMBLÉE GÉNÉRALE		
Lundi 16/10	Saint Raphaël	9h15	9h30	INITIATION + LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
		10h30	10h45	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 19/10	Saint Aygulf	8h45	9h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 20/10	Saint Raphaël	9h15	9h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 21/10	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		8h45	9h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 23/10	Saint Raphaël	9h15	9h30	INITIATION + LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
		10h30	10h45	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 24/10	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 26/10	Saint Aygulf	8h45	9h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 27/10	Saint Raphaël	9h15	9h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20

Samedi 28/10	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		8h45	9h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 30/10	Saint Raphaël	9h15	9h30	INITIATION + LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
		10h30	10h45	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 31/10	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Lieux*

Saint Aygulf : 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 :

- 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).