

Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique Septembre 2023

Début de

Dates	Lieux	RV*	Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Vendredi 01/09	Saint Raphaël	8h30	8h45	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 02/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h à		Forum des Associations à Saint Raphaël		
		18h 9h à		Jardin Bonaparte et Bord de Mer Forum des Associations à Fréjus		
Dimanche 03/09		18h		Base Nature		
Lundi 04/09	Saint Raphaël	8h30 9h45	8h45 10h00	INITIATION + LOISIR TONIC		Alain
						06 85 65 76 20 Alain
						06 85 65 76 20
Mardi 05/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel
						06 31 26 72 82
Vendredi 08/09	Saint Raphaël	8h30	8h45	SPORT		Alain
-	·					06 85 65 76 20 Michel
Samedi 09/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		06 31 26 72 82
	Saint Raphaël	8h30	8h45	INITIATION + LOISIR		Alain
Lundi 11/09						06 85 65 76 20
		9h45	10h00	TONIC		Alain
						06 85 65 76 20 Michel
Mardi 12/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		06 31 26 72 82
Vendredi 15/09	Saint Raphaël	8h30	8h45	SPORT		Alain
Vendreal 13/03		0.1.00	9h00	BALADE		06 85 65 76 20
	Saint Aygulf	8h45				Michel 06 31 26 72 82
Samedi 16/09		_		Pique nique partagé à la Base Nature		00 31 20 72 82
		12h00		Inscription par SMS auprès de Catherine au 06 31 07	7 07 96	
Lundi 18/09	Saint Raphaël	8h30	8h45	INITIATION + LOISIR		Alain
						06 85 65 76 20
		9h45	10h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
						Michel
Mardi 19/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		06 31 26 72 82
Jeudi 21/09	Saint Aygulf	8h30	8h45	LOISIR + TONIC		Daniel
	- Trygun	230	00			06 75 37 36 03
		17h15		Réunion Mensuelle Maison des Associations à Saint Raphaël	10 mm	
Samedi 23/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel
						06 31 26 72 82
		8h30	8h45	SPORT		Daniel
						06 75 37 36 03 Michel
Mardi 26/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		1 VIICNEI 06 31 26 72 82
<u> </u>	<u>I</u>	<u> </u>				00 31 20 72 02

Jeudi 28/09 Saint Aygulf 8h: Samedi 30/09 8h:		145	LOISIR + TONIC	06 75 37 36 03
Samedi 30/09 8h	45 9h			
OH	4 3 311	nn I	BALADE	Michel
		31100		06 31 26 72 82
Saint Aygulf 9h	20 Oh	9h45	SPORT	Daniel
	30 311			06 75 37 36 03
OCTOBRE 9h	20 Oh	9h45	INITIATION + LOISIR	Alain
KO3L 9II.	30 311			06 85 65 76 20

Pour ces 3 séances participation de 5€ au profit de la lutte contre le cancer du sein.

Lieux* Saint Aigulf : Plage des Esclamandes

Saint Raphaël: Plage du Veillat

Stationnement

Saint RaphaëlEn zone bleue : gratuit pendant 1h30Saint AygulfJusqu'au 30/09 : payant 8h/18h

Séance*

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

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'

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

SPORT

(groupe de 20 participants maximum).

Association affiliée à la FFRP : N° 04 584

Agréement Jeunesse et Sport : 08309.ET012

Agréement Tourisme FFRP : IM075700382