Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique
Mars 2024

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Vendredi 01/03	Saint Raphaël	10h15	10h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 02/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 04/03	Saint Raphaël	10h15	10h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 05/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 07/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 08/03	Saint Raphaël	10h15	10h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 09/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 11/03	Saint Raphaël	10h15	10h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 12/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 14/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 15/03	Saint Raphaël	10h15	10h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 16/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 18/03	Saint Raphaël	10h15	10h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 19/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 21/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17h30		**Réunion Mensuelle** Maison des Associations à Saint Raphaël		
Vendredi 22/03	Saint Raphaël	10h15	10h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20

Samedi 23/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 25/03	Saint Raphaël	10h15	10h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 26/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 28/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 29/03	Saint Raphaël	10h15	10h30	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 30/03	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03

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).