



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique Avril 2024

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Nivx	Animateurs*
Lundi 01/04	Saint Raphaël	10h15	10h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 02/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 04/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 05/04	Saint Raphaël	10h15	10h30	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 06/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 08/04	Saint Raphaël	10h15	10h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 09/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 11/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 12/04	Saint Raphaël	10h15	10h30	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 13/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Dimanche 14/04	Hyères			CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE LONGE-CÔTE Inscription : Daniel 06 75 37 36 03		
Lundi 15/04	Saint Raphaël	10h15	10h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 16/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 18/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17h30		RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations à Saint Raphaël		
Vendredi 19/04	Saint Raphaël	10h15	10h30	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 20/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 22/04	Saint Raphaël	10h15	10h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 23/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Jeudi 25/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 26/04	Saint Raphaël	10h15	10h30	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 27/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 29/04	Saint Raphaël	10h15	10h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 30/04	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Stationnement

Saint Raphaël
Saint Aygulf

En zone bleue : gratuit pendant 1h30
Parking gratuit

Séance*

BALADE	Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses Durée de la séance	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 :

- 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).