



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique Mai 2024

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Nivx	Animateurs*
Jeu di 02/05	Saint Aygulf	9h00	9h15	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Ven dredi 03/05	Saint Raphaël	9h15	9h30	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Sam edi 04/05	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h00	9h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lun di 06/05	Saint Raphaël	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mar di 07/05	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeu di 09/05	Saint Aygulf	9h00	9h15	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Ven dredi 10/05	Saint Raphaël			Passage de la Flamme Olympique		
Sam edi 11/05	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h00	9h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lun di 13/05	Saint Raphaël	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mar di 14/05	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeu di 16/05	Saint Aygulf	9h00	9h15	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17h30		RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations à Saint Raphaël		
Ven dredi 17/05	Saint Raphaël	9h15	9h30	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Sam edi 18/05	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h30	9h45	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
				INITIATION à LA PAGAIE		Alain 06 85 65 76 20
		Ces 3 séances seront clôturées par un apéro partagé !				
Lun di 20/05	Saint Raphaël	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mar di 21/05	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82



Samedi 25/05	Saint Aygulf	9h00	9h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 27/05	Saint Raphaël	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 28/05	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 30/05	Saint Aygulf	9h00	9h15	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 31/05	Saint Raphaël	9h15	9h30	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20

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'
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, par SMS, au plus tard la veille avant 16h.

