




Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique Juin 2024

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niv.	Animateurs*
Samedi 01/06	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
		8h30	8h45	SPORT	■	Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 03/06	Saint Raphaël	8h30	8h45	LOISIR et TONIC	■	Alain 06 85 65 76 20
Mardi 04/06	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 06/06	Saint Aygulf	8h30	8h45	LOISIR et TONIC	■	Daniel 06 75 37 36 03
					■	
Vendredi 07/06	Saint Raphaël	8h30	8h45	TONIC et SPORT	■	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 08/06	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
		8h30	8h45	SPORT	■	Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 13/06	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC	■	Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 15/06	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
		8h30	8h45	SPORT	■	Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 17/06	Saint Raphaël	8h30	8h45	LOISIR et TONIC	■	Alain 06 85 65 76 20
Mardi 18/06	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 20/06	Saint Aygulf	8h30	8h45	LOISIR et TONIC	■	Daniel 06 75 37 36 03
					■	
Vendredi 21/06	Saint Raphaël	8h30	8h45	TONIC et SPORT	■	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 22/06	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
		8h30	8h45	SPORT	■	Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 24/06	Saint Raphaël	8h30	8h45	LOISIR et TONIC	■	Alain 06 85 65 76 20
Mardi 25/06	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 27/06	Saint Aygulf	8h30	8h45	LOISIR et TONIC	■	Daniel 06 75 37 36 03
					■	
Vendredi 28/06	Saint Raphaël	8h30	8h45	TONIC et SPORT	■	Alain 06 85 65 76 20

Samedi 29/06	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
		8h30	8h45	SPORT	Daniel 06 75 37 36 03
			12h00		PIQUE NIQUE Puget sur Argens Parking de La Lieutenante Inscription, avant le 21 juin, auprès de Graziano (06 15 13 59 82)

Stationnement

Saint Raphaël

Saint Aygulf

En zone bleue : gratuit pendant 1h30

Parking payant de 8h30 à 18h30

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, **au plus tard la veille avant 16h** par SMS (groupe de 20 participants maximum).