



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique Septembre 2024

Dates	Lieux	RV*	Séance	Profils des Séances	Nivx	Animateurs*
Lundi 02/09	Saint Raphaël	8:15	8:30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 03/09	Saint Aygulf	8:45	9:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 04/09	Saint Raphaël	8:15	8:30	INITIATION et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 05/09	Saint Aygulf	8:30	8:45	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 06/09	Saint Raphaël	8:15	8:30	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 07/09	Saint Aygulf	8:45	9:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		8:00	8:15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
	Saint Raphaël	9:00		FORUM des ASSOCIATIONS		
Lundi 09/09	Saint Raphaël	8:15	8:30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 10/09	Saint Aygulf	8:45	9:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 11/09	Saint Raphaël	8:15	8:30	INITIATION et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 12/09	Saint Aygulf	8:30	8:45	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 13/09	Saint Raphaël	8:15	8:30	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 14/09	Saint Aygulf	8:30	8:45	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		8:45	9:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Dimanche 15/09	Fréjus	9:00		FORUM des ASSOCIATIONS		
Lundi 16/09	Saint Raphaël	8:15	8:30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 17/09	Saint Aygulf	8:45	9:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 18/09	Saint Raphaël	8:15	8:30	INITIATION et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 19/09	Saint Aygulf	8:30	8:45	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17:30		RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations à Saint Raphaël		
Samedi 21/09	Saint Aygulf	8:45	9:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Mardi 24/09	Saint Aygulf	8:45	9:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Samedi 28/09	Saint Aygulf	8:30	8:45	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		8:45	9:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 30/09	Saint Raphaël	8:15	8:30	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20

Stationnement

Saint Raphaël
Saint Aygulf

En zone bleue : gratuit pendant 1h30
Parking payant de 8h30 à 18h30 du 1er juin au 30 septembre.

Séance*

BALADE	Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses Durée de la séance	60' à 90'
INIT.	Initiation possible à chaque séance 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 vendue par le club.

RV*

Animateur*

Heure d'arrivée

Inscription impérative auprès de l'animateur, **au plus tard la veille avant 16h** par SMS (groupe de 20 participants maximum).