



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique Février 2024

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Jeudi 01/02	Saint Aygulf	9h45	10h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 03/02	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Mardi 06/02	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 08/02	Saint Aygulf	9h45	10h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 10/02	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Mardi 13/02	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 15/02	Saint Aygulf	9h45	10h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17h15		Réunion Mensuelle Maison des Associations à Saint Raphaël		
Samedi 17/02	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 22/02	Saint Aygulf	9h45	10h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 24/02	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Mardi 27/02	Saint Aygulf	10h45	11h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 29/02	Saint Aygulf	9h45	10h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03

ATTENTION

LES SÉANCES À SAINT RAPHAËL SONT TEMPORAIREMENT SUSPENDUES

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 (selon les conditions) m 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).