





Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique JANVIER 2024

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Mardi 02/01	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 09/01	Saint Aygulf	9h45	10h	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 11/01	Saint Aygulf	9h45	10h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 13/01	Saint Aygulf	9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 18/01	Saint Aygulf	9h45	10h00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17h00		 RÉUNION MENSUELLE Espace Culturel Port Fréjus- Salle du Bateau Galette des Rois à l'issue de la réunion		
Samedi 20/01	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h45	10h00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Du 20 au 22/01				 GRANDE RANDONNÉE DE PARIS		
Mardi 23/01	Saint Aygulf	10h45	11h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Samedi 27/01	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 30/01	Saint Aygulf	9h45	10h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

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 météo) 60' à 90'
INITIATION	Assouplissements. Échauffements 10' Apprentissage du "Pas du Longeur" 45' Récupération 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).