



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Longe Côte MARS 2025

Dates	Lieux	RV*	Séance	Profils des Séances	Nivx	Animateurs*
Samedi 01/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	SPORT	■	Daniel 06 75 37 36 03
		9:15	9:30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
Lundi 03/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	LOISIR et TONIC	■	Alain 06 85 65 76 20
Mardi 04/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
		9:15	9:30	COMPÉTITION	■	Daniel 06 75 37 36 03
Mercredi 05/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	INITIATION et TONIC	■	Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 06/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	LOISIR et TONIC	■	Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 07/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	TONIC et SPORT	■	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 08/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	SPORT	■	Daniel 06 75 37 36 03
		9:15	9:30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 11/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
		9:15	9:30	COMPÉTITION	■	Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 13/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	LOISIR et TONIC	■	Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 15/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	SPORT	■	Daniel 06 75 37 36 03
		9:15	9:30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 18/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
		9:15	9:30	COMPÉTITION	■	Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 20/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	LOISIR et TONIC	■	Daniel 06 75 37 36 03
		17:30		RÉUNION MENSUELLE 213 Rue de la Soleillette à Saint Raphaël	■	
Samedi 22/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
		9:15	9:30	SPORT	■	Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 24/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	LOISIR et TONIC	■	Françoise ou Alain ?
Mardi 25/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	BALADE	■	Michel 06 31 26 72 82
		9:15	9:30	COMPÉTITION	■	Daniel 06 75 37 36 03

Mercredi 26/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	INITIATION et TONIC		Françoise ou Alain ?
Jeudi 27/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 28/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	TONIC et SPORT		Françoise ou Alain ?
Samedi 29/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:15	9:30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Dimanche 30/03				PASSAGE À L'HEURE D'ÉTÉ		
Lundi 31/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	LOISIR et TONIC		Françoise ou Alain ?

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' à 90'

INIT. Initiation possible à chaque séance sauf "Compétition"

LOISIR Assouplissements. Échauffements 10'
Endurance + Exercices "Cardio" 40' + 5'
recuperation 5'

TONIC Assouplissements. Échauffements 10'
Endurance + Exercices "Cardio" 35' + 10'
Récupération 5'

SPORT Assouplissements. Échauffements 10'
Endurance + Exercices "Cardio" 30' + 20'
Récupération 5'

COMP. Préparation au Championnat Régional

Port obligatoire de :

- Chaussons aquatiques ou chaussures type "Trail"
- Chasuble fournie par le club

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).