



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Hebdomadaire Longe Côte MARS 2026

IMPORTANT

- Pour un essai gratuit, prendre contact avec l'animateur.
- Francis : absent du 19 au 23 mars et remplacé par Roseline
- Daniel : absent du 7 au 31 mars et remplacé par Francis ou Roseline

Jours	Lieux	RV*	Séance	Profils des Séances	Animateurs*
LUNDI	Saint Raphaël	9:45	10:00	INITIATION / LOISIR	Françoise 06 01 71 39 51
				ENDURANCE	Alain 06 85 65 76 20
MARDI	Saint Aygulf	9:15	9:30	PARCOURS LONGE CÔTE	Michel 06 31 26 72 82
	Fréjus	9:45	10:00	COMPÉTITION	Daniel 06 75 37 36 03
MERCREDI	Saint Raphaël	9:45	10:00	INITIATION / LOISIR	Françoise 06 01 71 39 51
				TONIC	Alain 06 85 65 76 20
JEUDI	Saint Aygulf	9:45	10:00	COMPÉTITION	Roselyne 06 14 90 88 62
				TONIC / SPORT	Daniel 06 75 37 36 03
VENDREDI	Saint Raphaël	9:45	10:00	INITIATION / LOISIR	Françoise 06 01 71 39 51
				SPORT / GAINAGE	Alain 06 85 65 76 20
SAMEDI	Fréjus	9:45	10:00	COMPÉTITION	Francis 06 16 23 23 86
	Saint Aygulf	9:15	9:30	PARCOURS LONGE CÔTE	Michel 06 31 26 72 82

INFOS

JEUDI 19/03	Saint Raphaël	17:30	RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations	
-------------	---------------	-------	--	--

Lieux de rv et stationnement

Saint Aygulf	Plage des Esclamandes (Parking gratuit)
Fréjus	Plage de l'Alba (Parking Base Nature)
Saint Raphaël	Plage du Veillat (Zone Bleue 2h ou parking gratuit)

Port obligatoire de : Chaussons aquatiques ou chaussures de "Trail" et chasuble fournie par le club (10€)

Animateur* Inscription impérative auprès de l'animateur, au plus tard la veille avant 16h00