



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Hedomadaire Longe Côte AVRIL 2026

IMPORTANT

- * Pour un essai gratuit, prendre contact avec l'animateur.
- * Alain : absent du 13 au 17 avril remplacé par Marc (06 22 26 23 74)
- * Françoise : absente du 19 au 30 remplacée par Marc sauf 20 et 22 avril
- * Francis : absent du 4 au 17 avril remplacé par Roselyne ou Daniel

Jours	Lieux	RV*	Séance	Profils des Séances	Animateurs*
LUNDI	Saint Raphaël	9:00	9:15	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			COMPÉTITION (Durée : 1h30)	Daniel 06 75 37 36 03
			9:45	10:00	SPORT
MERCREDI	Saint Raphaël	9:00	9:15	INITIATION / LOISIR	Françoise 06 01 71 39 51
				TONIC	Alain 06 85 65 76 20
JEUDI	Saint Aygulf	9:15	9:30	COMPÉTITION (Durée : 1h30)	Francis 06 16 23 23 86
		9:45	10:00	TONIC / SPORT	Daniel 06 75 37 36 03
VENDREDI	Saint Raphaël	9:00	9:15	INITIATION / LOISIR	Françoise 06 01 71 39 51
				SPORT / GAINAGE	Alain 06 85 65 76 20
SAMEDI	Fréjus	9:15	9:30	COMPÉTITION (Durée : 1h30)	Roselyne 06 14 90 88 62
	Saint Aygulf	9:15	9:30	PARCOURS LONGE CÔTE	Michel 06 31 26 72 82

JEUDI 16/04

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**