



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Hedomadaire Longe Côte OCTOBRE 2026

IMPORTANT

* Pour un essai gratuit, prendre contact avec l'animateur.

* Françoise Absente les 14 et 28, remplacée par Marc

40 Séances

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	8:45	9:00	PARCOURS LONGE CÔTE	Michel 06 31 26 72 82
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	8:15	8:30	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	Saint Aygulf	8:45	9:00	PARCOURS LONGE CÔTE	Michel 06 31 26 72 82

Dimanche 04/10

Saint Aygulf

9:30

Assemblée Générale

Restaurant "Martinus" à Saint Aygulf



Samedi 17/10

Saint Aygulf

9:45

10:00

Octobre Rose

Participation de 5€ au profit de la lutte
contre le cancer du sein

Apéritif offert en fin de séance



Jeudi 22/10

Saint Raphaël

17:30

Réunion Mensuelle

Lieux de rv et stationnement

Saint Aygulf
Saint Raphaël

Plage des Esclamandes (Parking gratuit)
Plage du Veillat (Zone Bleue 2h ou parking Beau Rivage)

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