Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Hedomadaire Longe Côte
DÉCEMBRE 2026

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

* **Alain** **Absent les 2 et 4/12 et du 21 au 30/12**
* **Françoise** **Absente du 9 au 11/12 et du 21 au 30/12**
* **Daniel** **Absent du 24 au 31/12 inclus**
* **Marc** **Remplacera Alain les 2 et 4/12, Françoise les 9 et 11/12**

⚠ **Interruption des séances longe-côte au Veillat du 21/12/2026 au 05/02/2027 (inclus)**
Pas d'interruption sur St Aygulf

23 Séances

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

Jeudi 17/12 **Saint Raphaël** **17:30** **Réunion Mensuelle**

Lieux de rv et stattionnement

Saint Aygulf Plage des Esclamandes (Parking gratuit)
Saint Raphaël 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**