



Randonneurs de l'Est Varois (Rev83.org)

Michel DELAMAIDE 06 31 26 72 82 (president@rev83.org)

Programme Marche Aquatique MAI 2022

Directeur des sorties : Michel Delamaide

Dates	Heures*	Lieu de pratique	Niveau	Animateur*
Mardi 03/05	9h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Alain 06 85 65 76 20
Vendredi 06/05	9h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs Zen	Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 07/05	9h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Daniel 06 75 37 36 03
Mardi 10/05	9h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 13/05	9h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs Zen	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 14/05	9h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Alain 06 85 65 76 20
Mardi 17/05	9h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 19/05	17h15	RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations : Rue de la Soleillette à Saint Raphaël		
Vendredi 20/05	9h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs Zen	Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 27/05	9h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs Zen	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 28/05	9h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Alain 06 85 65 76 20
Mardi 31/05	9h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Daniel 06 75 37 36 03

Equipement :

- . **Port obligatoire de chaussons en néoprène ou chaussures type "Trail"**
- . Port conseillé de vêtement en néoprène (maxi 5mm) :
Combinaison si la température de l'eau est inférieure à 15°C
Shorty si la température de l'eau est supérieure à 15°C
- . Gants en néoprène
- . Bonnet ou casquette en fonction de la météo
- . **Prévoir une petite bouteille d'eau pour se réhydrater à chaque pause**

Zen

Séance douce.

Animateur*

Nombre maximum de participants : 20
Inscription, par SMS uniquement, dès que possible et au plus tard la veille AVANT 16H, auprès de l'animateur.

Heures*

Départ à l'heure précise (RV Parking des Esclamandes de St Aygulf)