



Randonneurs de l'Est Varois

Président : Michel Delamaide (president@rev83.org)

Programme Marche Aquatique Côtière FÉVRIER 2022

Dates	Heures*	Lieu de pratique	Niveau	Animateur*
Mardi 01/02	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 05/02	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 08/02	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 12/02	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 15/02	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 17/02	17h15	RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations: rue de la Soleillette à Saint Raphaël		
Samedi 19/02	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 22/02	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 26/02	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82

Equipement :

En fonction de l'état de la mer, de la configuration du lieu de pratique, de la température de l'eau et des conditions météorologiques (risque de refroidissement et sensations différentes selon la sensibilité personnelle)
Port conseillé de vêtement en néoprène, maxi 3 mm (Combinaison, Shorty, gants, bonnet ou cagoule).
Port obligatoire de chaussons aquatiques ou chaussures.

Heures*

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

Santé*

Séance adaptée à un public concerné, contacter l'animateur.

Animateur*

Inscription impérative dès que possible et au plus tard la veille (groupe de 19 personnes maximum).