



Randonneurs de l'Est Varois (Rev83.org)

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

Programme Marche Aquatique JUN 2022

Directeur des sorties : Michel Delamaide

Dates	Heures*	Lieu de pratique	Niveau	Animateur*
Vendredi 03/06	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs Zen	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 04/06	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Daniel 06 75 37 36 03
Mardi 07/06	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Alain 06 85 65 76 20
Vendredi 10/06	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs Zen	Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 18/06	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 21/06	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Vendredi 24/06	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs Zen	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 25/06	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 28/06	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82

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
- . Lunettes de soleil et protection solaire
- . Prévoir une petite bouteille d'eau pour se réhydrater à chaque pause

Zen

Séance douce.

Animateur*

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

Heures*

Départ à l'heure précise (RV Parking des Esclamandes de St Aygulf)
Parking payant du 1/06/22 au 30/09/22 de 8h à 18h