



## Randonneurs de l'Est Varois (Rev83.org)

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

### Programme Marche Aquatique JANVIER 2022

Dates	Heures*	Lieu de pratique	Niveau	Animateur*
<b>Jour de l'An</b>	<b>11/13h</b>	<b>1ER BAIN DE L'ANNEE !</b> Organisé par la municipalité de Fréjus **	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
<b>Mardi 04/01</b>	<b>10h</b>	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
<b>Samedi 08/01</b>	<b>10h</b>	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
<b>Mardi 11/01</b>	<b>10h</b>	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
<b>Samedi 15/01</b>	<b>10h</b>	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
<b>Mardi 18/01</b>	<b>10h</b>	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
<b>Jeudi 20/01</b>	<b>16h00</b>	<b>RÉUNION MENSUELLE - ESPACE MUNICIPAL "LE BATEAU" à PORT FRÉJUS</b> <b>La traditionnelle galette des rois clôturera cette réunion extraordinaire !!!</b>		

#### 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 5mm (Combinaison, Shorty, gants, bonnet ou cagoule).  
Port obligatoire de chaussons aquatiques ou chaussures.

#### Animateur\*

**Inscription impérative par SMS dès que possible et au plus tard la veille, auprès de l'animateur.**

#### Heures\*

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

\*\*

**Tous à l'eau ! Venez participer au bain du nouvel an, le 1er janvier**  
**RDV 11H au monument de l'Armée Noire à FRÉJUS PLAGE**  
Un événement gratuit et ouvert à tous dans le cadre des festivités de Noël.