




Randonneurs de l'Est Varois

Président : Michel Delamaide (president@rev83.org)

Programme Marche Aquatique Côtière DÉCEMBRE 2021

Dates	Heures*	Lieu de pratique	Niveau	Animateur*
Samedi 4/12 	9h30	MAC Téléthon Participation de 5 € versée à l'AFM Téléthon. Inscription par SMS au 06 15 13 59 82 (Graziano)	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 7/12	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Vendredi 10/12	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 14/12	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 16/12	17h15	RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations: Rue de la Soleillette à Saint Raphaël		
Vendredi 17/12	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 21/12	10h00	Plage de Saint Aygulf Déguisement de Noël souhaité	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 28/12	10h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 1/1/22	11h/13h	1er Bain de l'année suivi d'un repas au BTP à AGAY	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82

Équipement :

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).