



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

Michel Bressy 06 85 83 80 06 (president.rev83@gmail.com)

### Programme Marche Aquatique SEPTEMBRE 2021

Dates	Heures*	Lieu de pratique	Niveau	Animateur*
Vendredi 03/09	09h00	Plage de Saint Aygulf	Rando Santé*	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 07/09	09h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Vendredi 17/09	09h00	Plage de Saint Aygulf	Rando Santé*	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 21/09	09h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Vendredi 24/09	09h00	Plage de Saint Aygulf	Rando Santé*	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 28/09	09h00	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 5mm (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)

#### Rando Santé\*

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

#### Animateur\*

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

#### Important

**Pour la séance de MAC, ne pas oublier de mettre en évidence le bracelet vert reçu lors de votre adhésion au club REV83.**