



Randonneurs de l'Est Varois (Rev83.org)

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

Programme Marche Aquatique OCTOBRE 2021

Dates	Heures*	Lieu de pratique	Niveau	Animateur*
Vendredi 01/10	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs Santé*	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 05/10	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Vendredi 08/10	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs Santé*	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 12/10	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 16/10	10h00	Assemblée Générale et Réunion Mensuelle Hôtel Résidence du Colombier à Fréjus		
Mardi 19/10	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 23/10	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 26/10	9h00	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 30/10	9h00	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.

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 car groupe de 19 personnes maximum.

Heures*

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