



Randonneurs de l'Est Varois (Rev83.org)

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

Programme Marche Aquatique MAI 2021

Dates	Heures*	Lieu de pratique	Niveau	Animateur**
Samedi 08/05 Férié	09h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 12/05	09h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 15/05	09h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 19/05	09h30	Plage de Saint Aygulf	Rando Santé*	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 22/05	09h30	Plage de Saint Aygulf	Loisirs	Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 26/05	09h30	Plage de Saint Aygulf	Rando Santé*	Michel 06 31 26 72 82
Samedi 29/05	09h30	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.

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.

Heures*

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

Important

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