





Randonneurs de l'Est Varois (Rev83.org)

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

Programme Marche Aquatique Janvier 2021

| Dates | Heures* | Lieu de pratique | Niveau | Animateur* |
|---|---------|--|---------|-----------------------------|
| Samedi 02/01  | 10h | Plage de Saint Aygulf  | Loisirs | Michel D. 06 31 26 72 82 |
| Mardi 05/01 | 10h | Plage de Saint Aygulf | Loisirs | Michel D. 06 31 26 72 82 |
| Samedi 09/01 | 10h | Plage de Saint Aygulf | Loisirs | Michel D. 06 31 26 72 82 |
| Mardi 12/01 | 10h | Plage de Saint Aygulf | Loisirs | Michel D. 06 31 26 72 82 |
| Samedi 16/01 | 10h | Plage de Saint Aygulf | Loisirs | Michel D. 06 31 26 72 82 |
| Mardi 19/01 | 10h | Plage de Saint Aygulf | Loisirs | Michel D. 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.

Animateur*

Inscription impérative, la veille, auprès de l'animateur.

Heures*

Départ à l'heure précise (RV Parking Plage de 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.

