



























**Programme Marche Aquatique
Décembre 2020**

| Dates | Heures* | Lieu de pratique | Niveau | Animateur* |
|--------------|--|---|--|-----------------------------|
| Samedi 19/12 | 10h  | Plage de Saint Aygulf     Bonnet de Noël et autres, recommandés ! | Loisirs  | Michel D. 06 31 26 72 82 |
| Mardi 22/12 | 10h  | Plage de Saint Aygulf     Bonnet de Noël et autres, recommandés ! | Loisirs  | Michel D. 06 31 26 72 82 |
| Samedi 26/12 | 10h  | Plage de Saint Aygulf     Bonnet de Noël et autres, recommandés ! | Loisirs  | Michel D. 06 31 26 72 82 |
| Mardi 29/12 | 10h  | Plage de Saint Aygulf     Bonnet de Noël et autres, recommandés ! | 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.