

Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique Juin 2024

Début de

Dates	Lieux	RV*	Séance*	Profils des Séances	Niv.	Animateurs*
Samedi 01/06	Saint Aygulf	9h15	9h30	RALADE		Michel
		31113	31130	BALADE		06 31 26 72 82
		8h30	8h45	SPORT		Daniel
		01130		JF UNI		06 75 37 36 03
Lundi 03/06	Saint Raphaël	8h30	8h45	LOISIR et TONIC		Alain
		000	<u> </u>	20.0		06 85 65 76 20
Mardi 04/06	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE		Michel
				or range		06 31 26 72 82
Jeudi 06/06	Saint Aygulf	8h30	8h45	LOISIR et TONIC		Daniel
	,0-					06 75 37 36 03
Vendredi 07/06	Saint Raphaël	8h30	8h45	TONIC et SPORT		Alain
						06 85 65 76 20
	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel
Samedi 08/06						06 31 26 72 82
		8h30	8h45	SPORT		Daniel
						06 75 37 36 03 Daniel
Jeudi 13/06	Saint Aygulf	9h15	9h30	LOISIR et TONIC		06 75 37 36 03
						Michel
	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		06 31 26 72 82
Samedi 15/06			8h45	SPORT		Daniel
		8h30				06 75 37 36 03
						Alain
Lundi 17/06	Saint Raphaël	8h30	8h45	LOISIR et TONIC		06 85 65 76 20
	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE		Michel
Mardi 18/06						06 31 26 72 82
	Saint Aygulf	8h30	8h45	LOISIR et TONIC		Daniel
Jeudi 20/06						06 75 37 36 03
Von due di 24 /00	Saint Raphaël	8h30	8h45	TONIC et SPORT		Alain
vendredi 21/06						06 85 65 76 20
	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel
Samedi 22/06						06 31 26 72 82
Sameur 22/00		8h30	8h45	SPORT		Daniel
						06 75 37 36 03
Lundi 24/06	Saint Raphaël	8h30	8h45	LOISIR et TONIC		Alain
24/00	June Raphaer	Cilia	011-13	2010III CL TOTILO		06 85 65 76 20
Mardi 25/06	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE		Michel
						06 31 26 72 82
Jeudi 27/06	Saint Aygulf	8h30	8h45	LOISIR et TONIC		Daniel
		27.50				06 75 37 36 03
Vendredi 28/06	Saint Raphaël	8h30	8h45	TONIC et SPORT		Alain
						06 85 65 76 20

Samedi 29/06	Saint Aygulf	9h15	9h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		8h30	8h45	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		12h00		PIQUE NIQUE Puget sur Argens Parking de La Lieutenante Inscription, avant le 21 juin, auprès de Graziane	o (0 6	15 13 59 82)

Stationnement

Saint Raphaël En zone bleue : gratuit pendant 1h30 Saint Aygulf Parking payant de 8h30 à 18h30

Séance*

BALADE	Balade en aller et retour dans une ou plusieurs Durée de la séance	anses 60'
INITIATION	Assouplissements. Échauffements Apprentissage du "Pas du Longeur" Récupération	10' 45' 5'
LOISIR	Assouplissements. Échauffements Endurance + Exercices "Cardio" Récupération	10' 40' + 5' 5'
TONIC	Assouplissements. Échauffements Endurance + Exercices "Cardio" Récupération	10' 35' + 10' 5'
SPORT	Assouplissements. Échauffements Endurance + Exercices "Cardio" Récupération	10' 30' + 20' 5'

Port obligatoire de :

- Chaussons aquatiques ou chaussures type "Trail"
- Chasuble fournie par le club au prix de 3,00€

RV* Heure d'arrivée

Animateur* Inscription impérative auprès de l'animateur, au plus tard la veille avant 16h

par SMS (groupe de 20 participants maximum).