



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique Juillet 2024

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niv.	Animateurs*
Mardi 02/07	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Samedi 06/07	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 08/07	Saint Raphaël	7h45	8h00	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 09/07	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 10/07	Saint Raphaël	7h45	8h00	INITIATION et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 11/07	Saint Aygulf	8h00	8h15	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 12/07	Saint Raphaël	7h45	8h00	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 13/07	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		8h00	8h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 15/07	Saint Raphaël	7h45	8h00	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 16/07	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 17/07	Saint Raphaël	7h45	8h00	INITIATION et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 18/07	Saint Aygulf	8h00	8h15	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 19/07	Saint Raphaël	7h45	8h00	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 20/07	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		8h00	8h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 22/07	Saint Aygulf	19h00	21h30	Pique Nique suivi d'une BALADE NOCTURNE Lampe frontale et gilet obligatoires Inscription avant 12h		Daniel 06 75 37 36 03
Mardi 23/07	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 25/07	Saint Aygulf	8h00	8h15	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 27/07	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		8h00	8h15	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Mardi 30/07	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Stationnement

Saint Raphaël

Saint Aygulf

En zone bleue : gratuit pendant 1h30

Parking payant de 8h30 à 18h30

Séance*

BALADE	Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses Durée de la séance	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).