



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique Août 2024

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niv. Animateurs*
Samedi 03/08	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
Lundi 05/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	LOISIR et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Mardi 06/08	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 07/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	INITIATION et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Vendredi 09/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	TONIC et SPORT	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 10/08	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
Lundi 12/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	LOISIR et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Mardi 13/08	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 14/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	INITIATION et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 15/08	Saint Aygulf	8H00	8h15	LOISIR et TONIC	Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 16/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	TONIC et SPORT	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 17/08	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
		8H00	8h15	SPORT	Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 19/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	LOISIR et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
	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 20/08	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 21/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	INITIATION et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 22/08	Saint Aygulf	8H00	8h15	LOISIR et TONIC	Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 23/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	TONIC et SPORT	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 24/08	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
		8H00	8h15	SPORT	Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 26/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	LOISIR et TONIC	Alain 06 85 65 76 20

Mardi 27/08	Saint Aygulf	18h15	18h30	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 28/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	INITIATION et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 29/08	Saint Aygulf	8H00	8h15	LOISIR et TONIC	Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 30/08	Saint Raphaël	7h45	8h00	TONIC et SPORT	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 31/08	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
		8H00	8h15	SPORT	Daniel 06 75 37 36 03

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).