



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique Novembre 2024

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niv. Animateurs*
Vendredi 01/11	Saint Raphaël	9:30	9:45	TONIC et SPORT	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 02/11	Saint Aygulf	9:30	9:45	SPORT	Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 04/11	Saint Raphaël	9:30	9:45	LOISIR et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Mardi 05/11	Saint Aygulf	9:30	9:45	COMPÉTITION	Daniel 06 75 37 36 03
Mercredi 06/11	Saint Raphaël	9:30	9:45	INITIATION et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 07/11	Saint Aygulf	9:30	9:45	LOISIR et TONIC	Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 08/11	Saint Raphaël	9:30	9:45	TONIC et SPORT	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 09/11	Saint Aygulf	8:45	9:30	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
		9:30	9:45	SPORT	Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 11/11	Saint Raphaël	9:30	9:45	LOISIR et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Mardi 12/11	Saint Aygulf	8:45	9:30	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
		9:30	9:45	COMPÉTITION	Daniel 06 75 37 36 03
Mercredi 13/11	Saint Raphaël	9:30	9:45	INITIATION et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 14/11	Saint Aygulf	9:30	9:45	LOISIR et TONIC	Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 15/11	Saint Raphaël	9:30	9:45	TONIC et SPORT	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 16/11	Saint Aygulf	8:45	9:30	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
		9:30	9:45	SPORT	Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 18/11	Saint Raphaël	9:30	9:45	LOISIR et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Mardi 19/11	Saint Aygulf	8:45	9:30	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
		9:30	9:45	COMPÉTITION	Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 21/11	Saint Aygulf	9:30	9:45	LOISIR et TONIC	Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 22/11	Saint Raphaël	9:30	9:45	TONIC et SPORT	Alain 06 85 65 76 20

Samedi 23/11	Saint Aygulf	8:45	9:30	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
		9:30	9:45	SPORT	Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 25/11	Saint Raphaël	9:30	9:45	LOISIR et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Mardi 26/11	Saint Aygulf	8:45	9:30	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
		9:30	9:45	COMPÉTITION	Daniel 06 75 37 36 03
Mercredi 27/11	Saint Raphaël	9:30	9:45	INITIATION et TONIC	Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 28/11	Saint Aygulf	9:30	9:45	LOISIR et TONIC	Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 29/11	Saint Raphaël	9:30	9:45	TONIC et SPORT	Alain 06 85 65 76 20
Samedi 30/11 	Saint Aygulf	8:45	9:30	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
		9:30	9:45	 INITIATION à la Pagaie 	Alain 06 85 65 76 20
		9:30	9:45	SPORT	Daniel 06 75 37 36 03
		Participation de 5€ au profit de l'AFM-Téléthon. À l'issue de ces séances, une collation sera offerte			

Stationnement

Saint Raphaël

Saint Aygulf

En zone bleue : gratuit pendant 1h30

Parking gratuit

Séance*

BALADE	Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses Durée de la séance	60'
INIT.	Initiation possible à chaque séance sauf "Compétition"	
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'
COMP.	Préparation au Championnat Régional	

Port obligatoire de :

- Chaussons aquatiques ou chaussures type "Trail"
- Chasuble fournie par le club au prix de 7,00€

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).