



Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Marche Aquatique Décembre 2024

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Nivx	Animateurs*
Lundi 02/12	Saint Raphaël	9:45	10:00	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 03/12	Saint Aygulf	9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:45	10:00	COMPÉTITION		Daniel 06 75 37 36 03
Mercredi 04/12	Saint Raphaël	9:45	10:00	INITIATION et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 05/12	Saint Aygulf	9:45	10:00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 06/12	Saint Raphaël	9:45	10:00	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 07/12	Saint Aygulf	9:45	10:00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 09/12	Saint Raphaël	9:45	10:00	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 10/12	Saint Aygulf	9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:45	10:00	COMPÉTITION		Daniel 06 75 37 36 03
Mercredi 11/12	Saint Raphaël	9:45	10:00	INITIATION et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 12/12	Saint Aygulf	9:45	10:00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17h30		RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations à Saint Raphaël		
Vendredi 13/12	Saint Raphaël	9:45	10:00	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 14/12	Saint Aygulf	9:45	10:00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 16/12	Saint Raphaël	9:45	10:00	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 17/12	Saint Aygulf	9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:45	10:00	COMPÉTITION		Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 19/12	Saint Aygulf	9:45	10:00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 20/12	Saint Raphaël	9:45	10:00	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20

Samedi 21/12	Saint Aygulf	9:45	10:00	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 24/12	Saint Aygulf	9:45	10:00	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
		9:45	10:00	COMPÉTITION	Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 28/12	Saint Aygulf	9:45	10:00	SPORT	Daniel 06 75 37 36 03
		9:45	10:00	BALADE	Michel 06 31 26 72 82
Mardi 31/12	Saint Aygulf	9:45	10:00	BALADE	Michel 06 31 26 72 82

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' à 90'
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 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).