

LONGE CÔTE

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

les Samedis de 9h45 à 11h15 à partir du 17 mars 2018

Sorties Nature | Renforcement musculaire | Détente | Bien - être

Nature



Littoral | Air iodé | Détente | Bien - Être | Milieu Marin

Profitez des bienfaits de la mer.

Les bienfaits du milieu marin combinés à ceux de l'activité physique.

Cette activité ludique et originale se pratique dans des sites naturels privilégiés que nous offrent notre littoral.

Sports Santé



photo escapade glas

Soulage les articulations | Renforcement musculaire | Améliore le système immunitaire

Pratiquez un sport complet.

Le longe-côte agit à la fois sur les systèmes musculaire, respiratoire, cardiaque et circulatoire.

Chacun va à son rythme et l'eau protège les articulations.

Confort Convivialité



Les +

Prêt de la combinaison isothermique

Après l'effort le réconfort

Vous pouvez profiter des douches chaudes et des vestiaires de la Base nautique.

Un thé ou un café sera offert.

Tarifs : 101 € les 10 séances + 30 € de licence FFR
les 10 séances supplémentaires : 90€



Inscriptions et renseignements à la Base nautique de l'île grande
ou par téléphone au : 02 96 91 92 10