



Gratuit
sur inscription
Dans la limite
des places
disponibles



Marche aquatique côtière

Samedi
16 septembre 2017
de 10h à 13h

CARNON
Parking du Petit Travers



Activité de sport santé et de bien-être, la marche aquatique côtière permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance... un moment de bien-être aux effets relaxant de l'eau sur le corps tout en tonifiant les muscles.

La Mutualité Française Occitanie et l'association Rando Lattes vous invitent à une initiation de marche aquatique côtière.

Programme

3 initiations de 30 minutes

(Groupe de 20 personnes par initiation) :

- De 10h à 10h45 : accueil et marche du 1^{er} groupe
- De 11h à 11h45 : accueil et marche du 2^{ème} groupe
- De 12h à 12h45 : accueil et marche du 3^{ème} groupe

Intervenants

Animateurs qualifiés en marche aquatique côtière de l'association Rando Lattes.

Et aussi...

- Stand de documentation.

Prévoir des chaussures adaptées et une combinaison adéquate ou un maillot de bain.



Renseignements & inscriptions

raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr
ou 04 99 58 88 90

Retrouvez-nous aussi sur :

