

Vous invite  
à une **Rencontre**  
**Santé**



**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<sup>er</sup> groupe
- De 11h à 11h45 : accueil et marche du 2<sup>ème</sup> groupe
- De 12h à 12h45 : accueil et marche du 3<sup>ème</sup> 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](mailto:raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr)  
ou 04 99 58 88 90

Retrouvez-nous aussi sur :

