



RENCONTRE SANTÉ

# Marche aquatique *longe côte*

**GRATUIT**  
sur inscription\*  
**05 31 48 11 55**  
(9h /12h30 - 14h/18h)



**MERCREDI 25  
SEPTEMBRE**

**De 9h à 16h30**


Une initiation d'1h au choix



**LE GRAU-DU-ROI**

Accès 12

boulevard du Dr Jean Bastide



Activité de sport santé et de bien-être, le longe côte - marche aquatique 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 !

## Programme

4 initiations d'1 heure au choix

(Groupe de 15 personnes par initiation) :

- De 9h à 10h : accueil et marche du 1<sup>er</sup> groupe
- De 10h30 à 11h30 : accueil et marche du 2<sup>ème</sup> groupe
- De 14h à 15h : accueil et marche du 3<sup>ème</sup> groupe
- De 15h30 à 16h30 : accueil et marche du 4<sup>ème</sup> groupe

## Intervenant

Animateur qualifié en longe côte - marche aquatique de l'association « Action, Sauvetage, Secourisme ».

## Et aussi...

- Prévoir un maillot de bain, et pour plus de confort, des chaussures adaptées, une combinaison adéquate, un chapeau et de la crème solaire.
- Stand de documentation.
- Un moment convivial clôturera la rencontre.

**INSCRIPTION**  
avant le  
**23 Sept.**

**GRATUIT**  
sur inscription\*  
**05 31 48 11 55**  
(9h/12h30 - 14h/18h)