



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

OCCITANIE

RENCONTRE SANTÉ

Longe côte

marche aquatique



Longe Côte

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



**MERCREDI 25
SEPTEMBRE**

De 9h30 à 12h

Une initiation d'1h au choix



CARNON

Parking du Petit Travers
Niveau 80

Partenaires :



occitanie.mutualite.fr



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

2 initiations d'1 heure

(Groupe de 20 personnes par initiation) :

- De 9h30 à 10h30 : accueil et marche du 1^{er} groupe
- De 11h à 12h : accueil et marche du 2^{ème} groupe

Intervenant

Animateur qualifié en longe côte - marche aquatique avec le club Rando Lattes

Et aussi...

- Prévoir un maillot de bain et des chaussures adaptées (vieux tennis ou néoprène), et pour plus de confort, 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)