

Longe côte : une initiation à la marche aquatique

Rencontre santé

Samedi 28 septembre 2019 à Sète, de 9h30 à 12h (Une initiation d'1h au choix)

Plage du Lido de Sète, Porte 24

Inscription par téléphone, avant le 25 septembre, au 05 31 48 11 55 (de 9h à 12h30 et de 14h à 18h)

La Mutualité Française Occitanie organise une marche aquatique côtière le samedi 28 septembre de 9h30 à 12h à Sète. Gratuite et ouverte à tous, cette rencontre est l'occasion d'apprécier les bienfaits relaxants de l'eau sur le corps et les effets bénéfiques sur la santé.



Encadrée par un animateur qualifié en longe côte - marche aquatique du Club Rando Sète Escapade, cette rencontre conviviale permet à chacun de découvrir cette activité bénéfique pour le renforcement musculaire et cardiovasculaire, sans traumatisme articulaire. Elle favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance.

Au programme :

2 initiations d'1 heure au choix

(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

Chaque participant doit se munir d'un maillot de bain et de chaussures adaptées (vieux tennis ou néoprène), et pour plus de confort, prévoir une combinaison adéquate, un chapeau et de la crème solaire.

Un moment convivial clôturera la rencontre.

Action menée en partenariat avec : le club Rando Sète Escapade et le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Hérault.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 179 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 480 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.