



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

OCCITANIE

RENCONTRE SANTÉ

Longe côte

*marche aquatique*



Longe Côte

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



**SAMEDI 28  
SEPTEMBRE**

**De 9h30 à 12h**

Une initiation d'1h au choix




**SÈTE**

Plage du Lido de Sète  
Porte 24

**Partenaires :**



[occitanie.mutualite.fr](http://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<sup>er</sup> groupe
- De 11h à 12h : accueil et marche du 2<sup>ème</sup> groupe

## Intervenant

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

## 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  
**25 Sept.**

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