



RENCONTRE SANTÉ

Marche aquatique *longe côte*

GRATUIT
sur inscription



MERCREDI
4 SEPTEMBRE

De 9h à 12h

Une initiation d'1h au choix



LE GRAU-DU-ROI

Adresse communiquée
lors de l'inscription



Partenaire :



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 qui permet de bénéficier des effets relaxants de l'eau sur le corps, tout en tonifiant les muscles !

Programme



3 initiations d'1 heure au choix animées par un moniteur sportif et secouriste.

(Groupe de 20 personnes par initiation) :

- ◆ De 9h à 10h : accueil et marche du 1^{er} groupe
- ◆ De 10h à 11h : accueil et marche du 2^{ème} groupe
- ◆ De 11h à 12h : accueil et marche du 3^{ème} groupe

Et aussi...

◆ De la documentation sera mise à votre disposition.

Prévoir un maillot de bain et des chaussures adaptées à la marche dans l'eau et le sable. Pour ceux qui le souhaitent, le port d'une combinaison est possible.

GRATUIT
sur inscription
par téléphone
au **05 31 48 11 55**

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h



occitanie.mutualite.fr