



RENCONTRE SANTÉ

# Marche aquatique *longe côte*

**GRATUIT**  
sur inscription



**JEUDI**  
**12 SEPTEMBRE**

De 9h30 à 11h30  
Une initiation d'1h au choix



**SAINTE-MARIE-  
LA-MER**

Devant le restaurant  
« Jeanine à la Mer »



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

## Programme



2 initiations d'1 heure au choix  
(Groupe de 15 personnes par initiation) :

- De 9h30 à 10h30 : accueil et marche du 1<sup>er</sup> groupe
- De 10h30 à 11h30 : accueil et marche du 2<sup>ème</sup> groupe

## Intervenant

Professeur en activité physique adaptée.

## Et aussi...

- Un moment convivial clôturera la rencontre.
- 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](http://occitanie.mutualite.fr)