



Longe côte : une initiation à la marche aquatique

Rencontre santé

Jeudi 12 septembre à Sainte-Marie-La-Mer, de 9h30 à 11h30 (Une initiation d'1h au choix)

Devant le restaurant « Jeanine à la Mer »

Inscription par téléphone au 05 31 48 11 55 (Du lundi au vendredi de 9h à 19h)

La Mutualité Française Occitanie organise une marche aquatique côtière le jeudi 12 septembre de 9h30 à 11h30 à Sainte-Marie-La-Mer.

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 professeur en activité physique adaptée, 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 15 personnes par initiation)

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

Chaque participant doit se munir d'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.

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 :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.