

# LES ESCALES NAUTIQUES



AVEC ÉLISA!



**BP JEPS ANN – NJS00260761H – NUMERO DIPLÔME BP4035180119**

## Présentation de la Marche Aquatique

Marche Aquatique consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion, c'est-à-dire avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles (immersion minimum au-dessus de la taille) avec et sans pagaie.

Grâce à ses vertus, sa facilité d'accès, sa convivialité et sa lucidité, elle connaît un vif succès et se pratique désormais sur la majorité du littoral français.

## Atouts et bienfaits de la marche aquatique

### **Une pratique accessible à tous**

Inutile d'être sportif confirmé, c'est une activité pédestre à portée de tous, que l'on sache nager ou pas. Il faut adapter sa pratique en fonction de son niveau, des conditions de mer et être encadré par un animateur diplômé.

### **Une activité salubre au bien-être et à la santé**

Elle 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 relaxants de l'eau sur le corps tout en tonifiant les muscles. Le travail avec pagaie mobilise l'ensemble de la chaîne musculaire (épaule, bras, triceps, dorsaux...).

### **Une activité de plaisir et de convivialité**

Activité bienfaitrice et relaxante. Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe.

**Les mardis et vendredis de 10h30 à 11h15**

**RDV PARKING DU YACHT CLUB DE SAINT LUNAIRE A 10H15**

Tous les mardis et vendredis (pas de séances en janvier et horaires modifiés en juillet et août)

Tarif : 75€ la carte de 10 séances

Ce tarif comprend :

- L'adhésion à l'Association Escale Bretagne
- La douche au Yacht Club de Saint Lunaire



**+ D'INFORMATIONS AU  
07.83.08.42.07**

