

LES ESCALES NAUTIQUES



AVEC ELISA!



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 salutaire 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 bienfaisante 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

