

Erquy, 26 septembre 2015



OUVERT À TOUS

JOURNEE DECOUVERTE DEPARTEMENTALE

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

PLAGE DE DE CAROUAL 9H30-14H30

VENEZ DECOUVRIR GRATUITEMENT* CETTE ACTIVITE

*Location de combinaison ou shorty possible (5€)

Inscription sur place de 9h30 à 10h30 et de 13h30 à 14h30

Chaussures ne craignant pas l'eau obligatoire

Café d'accueil offert

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Côtes-d'Armor

**RENDEZ-VOUS LE SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2015
À ERQUY (22)
POUR UNE JOURNÉE DÉCOUVERTE DÉPARTEMENTALE
DE LA
MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE**

En famille ou entre amis, venez découvrir gratuitement* cette nouvelle activité encadrée par les animateurs de la FFRandonnée

Ouverte à tous !

Le Comité FFRandonnée Côtes d'Armor organise, avec la collaboration d'Erquy Rando, de Binic Rando, des Bipèdes du Goëlo (Paimpol) et de la Plouhatine (Plouha), associations affiliées FFRandonnée, une journée découverte départementale de Marche Aquatique Côtière le samedi 26 septembre 2015 à la plage de Caroual d'Erquy (22).

Les séances seront conduites par les animateurs diplômés de la FFRandonnée MAC-longue-côte.

*Une location de combinaison ou shorty est possible (5€),
Inscription sur place de 9h30 à 10h30 et de 13h30 à 14h30
Chaussures ne craignant pas l'eau obligatoire
Café d'accueil offert

Profitez des vertus de l'eau de mer en pratiquant la marche aquatique côtière !

La marche aquatique côtière est une discipline sportive qui 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. Activité de sport-santé et de bien-être, elle permet un renforcement musculaire et cardio-vasculaire sans traumatisme articulaire. Un moment de bien-être aux effets relaxants de l'eau sur le corps tout en tonifiant les muscles.

Laissez-vous tenter... !

Renseignements : 06 34 96 23 19 (Marie-Claude Wilson)
Responsable MAC-longue-côte départementale)

