

## LES ANIMATEURS DE LA MARCHE AQUATIQUE COMMUNIQUENT

### **SAINT JEAN DE MONTS TERRAIN DE JEU POUR LA MARCHE AQUATIQUE**



Avec l'arrivée des beaux jours et une mer plus calme venez découvrir la **MARCHE AQUATIQUE (LONGE-CÔTE)** tous les jeudis matin à 10h , RDV sur le parking **cale 12** à côté de la place des OISEAUX.

Même débutant, les animateurs AMLS (NICOLE, GERARD, JOEL, LAURENT, NICOLAS et ANDRE-MARIE) seront heureux de vous accueillir et de vous accompagner dans ce sport bénéfique à beaucoup de points de vue (cardiaque et musculaire).

Les séances sont adaptées à vos aptitudes.

Matériels nécessaires à l'activité : une combinaison, des chaussons et, éventuellement des gants en fonction de la température.

Si vous voulez tester, avant de vous équiper, il est possible de louer des combinaisons auprès des bases nautiques de ST JEAN DE MONTS et de ST HILAIRE.

Vous aimez l'eau, alors n'hésitez pas venez nous rejoindre pour des séance d'environ 1h .

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter les animateurs LONGE-COTE .

LES ANIMATEURS MARCHE AQUATIQUE