



# LONGE COTE



## PRATIQUE

A partir de 16 ans

Planning à la semaine – Inscription via doodle

## ACTIVITE

Le principe de l'activité longe côte est de marcher en groupe au bon niveau d'immersion (situé entre le nombril et les aisselles) en milieu marin. Cette pratique est encadrée par des animateurs formés et diplômés accompagnés de leurs assistants pour une pratique optimale et sécurisée.

## TARIF

180€ à l'année (Cotisation club et licence fédérale comprises)

Possibilité d'inscription :      Demi-année  
   Estivale

## EQUIPEMENT

- Combinaison intégrale ou combi-short (Obligatoire)
- Bottillons ou chaussure de training (Obligatoire)
- Cagoule, Casquette, bonnet
- Gants
- Lunettes de soleil

## BENEFICES

- Gain en équilibre
- Renforcement musculaire et cardiovasculaires
- Meilleur drainage lymphatique
- Absence de traumatisme musculaire
- Exutoire

