



MARCHE AQUATIQUE



Faites le plein d'oxygène !

Profitez d'un air iodé et vivifiant, optimisez votre condition physique et votre capacité d'endurance, stimulez votre circulation sanguine, sollicitez sans contrainte vos articulations, vos tendons et vos muscles.

En hiver, dans une eau avoisinant les 10 degrés, vos calories seront vite dépensées ! Un quart d'heure d'activité correspond à une heure de jogging...



**CENTRE
AQUATIQUE**
CHÂTELAILLON-PLAGE

• **Le départ** se fera au Centre Aquatique pour une marche du Cercle de voile en direction du Casino.

• **La durée** de la séance dans l'eau sera environ de 45 minutes.

• **Le groupe** (25 personnes maximum, âgées de 16 ans et plus) sera encadré par deux professionnels qui l'animeront et garantiront votre sécurité.

Selon la saison, un équipement sera proposé en location (voir les tarifs ci-dessous) : il faudra penser à vous munir d'un bonnet bien chaud !

Après l'effort, le réconfort : au terme de la séance, une douche chaude et une collation vous attendront au Centre !

Un certificat médical devra être fourni avec la mention « Marche en eau de mer en milieu naturel » pour les séances d'octobre à avril.

Afin de prendre le temps de s'équiper, le rendez-vous au Centre Aquatique est fixé ½ heure avant le début de la séance.



JOURS SELON LES MARÉES
ET SUR RÉSERVATION



CENTRE AQUATIQUE
CHÂTELAILLON-PLAGE

TARIFS

CDA*

HORS CDA

1 séance

8 €

9 €

Forfait 5 séances

34 €

39 €

**Sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.*

Si vous n'avez pas le matériel nécessaire, il faut ajouter au tarif du cours, la location de la combinaison (4 €), des gants (2 €) et chaussons (2 €).



PLONGEZ
NAGEZ
PROFITEZ

aggllo-larochelle.fr

Communauté
d'Agglomération de
La Rochelle

