

ACTIVITÉS MARINES



AQUA-DOS

40 € la séance

Axée sur la mobilité du dos, du bassin et des abdominaux, la pratique de l'aqua-dos soulage, l'arthrite, les rhumatismes, l'arthrose, le mal de dos avec des exercices doux qui améliorent votre posture. Laissez-vous guider par le coach dans un bassin de 1m30 de profondeur avec du matériel en statique et en déplacement. Bien-être assuré.

- Durée : 30 minutes
- Capacité d'accueil : 4

NAGE EN MER

40 € la séance (selon météo et marée)

Voici une nage différente de celle en piscine. Lutte contre les vagues, se laisser porter par une eau salée, profitez des bienfaits du grand bain ! 30 minutes de nage en mer suffisent pour booster votre journée.

- Durée : 30 minutes
- Capacité d'accueil : 2
- Matériel fourni : combinaison, chaussons et gants
- Niveau : nageur confirmé

MARCHE OCÉANE

20 € la séance (selon météo et marée)

Mélange de marche et d'aquagym, ce nouveau sport aquatique procure à l'organisme une formidable pause bien-être. Effet drainant contre la peau d'orange, la marche aquatique, sollicite tous les muscles du corps et le cardio sans aucun choc ! Ouvert à tous niveaux.

- Durée : 2h00
- Capacité d'accueil : 10
- Matériel fourni : combinaison, chaussons et gants
- A prévoir : casquette, lunettes de soleil

COURS DE NATATION

40 € la séance / 30 € (-de 16 ans)

Apprenez ou perfectionnez-vous aux techniques de nage et de respiration dans un bassin de 21 m de long. Les bienfaits de la natation sur la santé sont nombreux, renforcement musculaire, souplesse, activité cardiaque et pulmonaire, contrôle du poids... La natation a bien des avantages le tout sans chocs ni traumatismes.

- Durée : 45 minutes
- Capacité d'accueil : 4
- Niveau : tous niveaux