

Inscription Longe Côte Marche Aquatique



Longe Côte / Marche Aquatique

Le Longe Côte ou Marche Aquatique Côtière 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 ou sans matériel de propulsion. Elle est gérée par la Fédération Française de Randonnée Pédestre (<https://bouches-du-rhone.ffrandonnee.fr/>)

Atouts et bienfaits du Longe Côte

Une pratique accessible à tous, salubre au bien-être et à la santé : renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme, favorable pour la circulation sanguine, l'équilibre et l'endurance. Les oligo-éléments marins renforcent la sensation de bien-être. L'activité se pratique tout au long de l'année (été comme hiver). Elle est encadrée par des animateurs confirmés et expérimentés. Quatre niveaux de pratique sont proposés à chaque séance : Santé, Loisir, Sportif et Compétition.

L'accueil se fait dans des locaux fonctionnels, équipés de vestiaires et de douches chaudes (sauf contraintes sanitaires)

Horaires des séances

3 séances par semaine en accès illimité. Durée de la séance 1 heure

Mardi : 9h30

Jeudi : 18h30

Samedi : 9h30

Ouverture des vestiaires 30 minutes avant la séance.

Pas de cours pendant les vacances scolaires sauf exception.

Équipement obligatoire :

- Baskets obligatoires (pas de chaussures d'eau)
- Chasuble jaune (fourni aux nouveaux adhérents)

Équipement conseillé (suivant température) :

- Combinaison, gants et chaussettes Néoprene (3 mm)

Messenger <https://m.me/longecotemarseille>

Mail marseille@asptt.com

Facebook <https://www.facebook.com/longecotemarseille>

Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCS8SrQDoTwhYUbmYBEQD3g>

Base Nautique ASPTT Marseille

entrée n° 1 Port de la Pointe Rouge 13008 Marseille au
rez-de-chaussée côté parking

Mireille BOUDES – Responsable section

Mail : mireille.boudes@gmail.com

Tél: 06 18 99 32 58