

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE



Profitez des vertus de l'eau de mer en pratiquant la Marche Aquatique Côtière. Le sport santé et de bien être, accessible à tous, qui se pratique en groupe en toute convivialité, avec un encadrement d'animateurs diplômés.

ENTRETENEZ VOTRE FORME AVEC L'ASSOCIATION MARCHE AQUA'TERRE CANETOISE

A CANET TOUS LES MARDIS ET SAMEDIS DE 10H à 11H30

Infos :

Monique Barbe
Tel : 06 84 97 12 55

MAIL:

contact@marcheaquaterrecanetoise.fr

Site Internet :

www.marcheaquaterrecanetoise.fr

Cette pratique favorise :

- **Le renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire.**
- **La circulation sanguine en favorisant le retour veineux.**
- **Le sens de l'équilibre.**
- **L'endurance.**
- **Elle a un effet minéralisant.**

Association affiliée FFRANDONNEE

Ne pas jeter sur la voie publique