

Le 16/07/2015

**RENDEZ-VOUS LE DIMANCHE 18 OCTOBRE 2015 À LARMOR-PLAGE (56)
POUR UNE JOURNÉE DÉCOUVERTE
MARCHE NORDIQUE ET MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE**

**En famille ou entre amis, venez découvrir gratuitement
ces nouvelles activités encadrées par les animateurs de la FFRandonnée**

Ouverte à tous !

Le Comité FFRandonnée Bretagne organise, avec l'aide du Comité FFRandonnée Morbihan, une journée découverte de Marche Nordique et de Marche Aquatique Côtière le dimanche 18 octobre 2015 au Centre Nautique de Kerguelen à Larmor-Plage (56).

De 10h à 12h et de 14h à 16h, les séances seront conduites par les animateurs formés de la FFRandonnée en Bretagne. Les bâtons de marche nordique sont prêtés sur place contre une caution et une location de combinaison est possible au Centre Nautique (5€). Restauration possible sur place, à la charge des participants

La marche nordique, un sport plaisir pour tous !

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques. Accessible à tous, quel que soit votre âge, votre niveau de condition physique, vous pouvez pratiquer et apprécier la marche nordique.

Profitez des vertus de l'eau de mer en pratiquant la marche aquatique côtière !

La marche aquatique côtière est une discipline sportive qui 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 et sans pagaie. Activité de sport-santé et de bien-être, elle permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire. Un moment de bien-être aux effets relaxants de l'eau sur le corps tout en tonifiant les muscles.

Laissez-vous tenter.... !



Comité FFRandonnée Bretagne
Etic Center, 9 rue des Charmilles, 35510 Cesson-Sévigné
02 23 30 07 56 – randobretagne@orange.fr
Toute l'information sur <http://bretagne.ffrandonnee.fr>