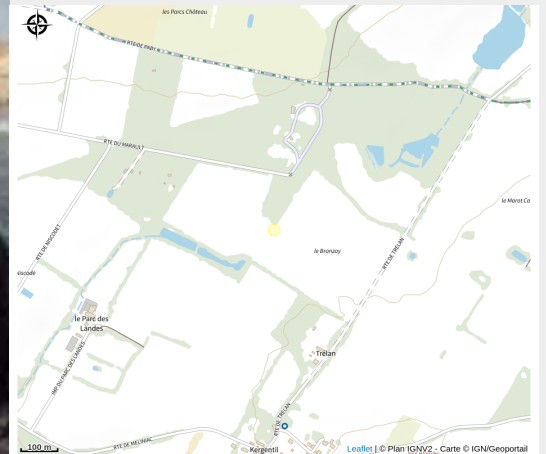


Longe côte en baie de la Baule



Crédit photo : (Longe Côte La Turballe)



La marche aquatique cotière, se pratique en évoluant debout, avec un niveau d'eau compris entre la taille et la poitrine. Toute l'année, même en hiver, venez profiter de cette activité sportive très complète; à la fois ludique et tonique, elle est adaptée à tous les âges et niveaux.

Infos pratiques

Categorie : A faire

Description

La marche aquatique cotière, se pratique en évoluant debout, avec un niveau d'eau compris entre la taille et la poitrine. Toute l'année, même en hiver, venez profiter de cette activité sportive très complète; à la fois ludique et tonique, elle est adaptée à tous les âges et niveaux. Cette marche aquatique sportive dispensée à Pornichet, Le Pouliguen, La Baule, La Turballe, Mesquer et Saint Nazaire, est une méthode de remise en forme aquatique et de bien être. Le travail cardio/pulmonaire ciblé favorise la perte de poids. Pas de traumatisme pour les articulations (genou, hanche, dos). Les articulations sont protégées car elles sont sollicitées en décharge ou semi apesenteur, annulant ainsi les traumatismes d'impacts. Travail des muscles en profondeur (cuisses, fessiers, abdos, lombaires ainsi que tous les muscles sollicités en natation). Bonne humeur toujours au rendez-vous !

Situation géographique



Toutes les infos pratiques

Contact

44420 LA TURBALLE

romain@ouestcoaching.fr

<http://www.sportsatlantiquetraining.fr>