

FOYER RURAL de LANMEUR

Saison 2022 - 2023

Longe côte



Sport santé reconnu pour ses bienfaits sur :



Le rythme cardiaque

La peau

La circulation sanguine

Le système nerveux

Le système respiratoire

Un atout bien-être et santé, un effet minéralisant parfait pour notre corps. Un peu comme en cure thermale, mais en milieu 100% naturel.

Le longe côte (ou Marche aquatique) se pratique en mer et est accessible à tous.

Le longe consiste à marcher dans l'eau en ayant le corps au bon niveau d'immersion (entre le nombril et le sternum) en effectuant une succession de grand pas.

Il se pratique à main nue, avec des gants palmés ou une pagaie (simple ou double).

Les séances durent une heure en alternant des périodes de marche, avec le pas spécifique du longeur, et des exercices dynamiques ou statiques.

Le tout en profitant des bienfaits de l'air salin et faire ainsi le plein d'ions négatifs.

Équipement et matériel : non fourni

Port de chaussons néoprène ou basket obligatoire

L'animateur aura à chaque sortie un portable, un sifflet et une bouée tube.



L'animateur bénévole : Christian HAUTIERE ou Daniel TRUY

Lieu : plage de Saint Jean du doigt

Jour : le samedi

Horaires : 14h30

Adhésion au Foyer rural : 20,00 €

Tarif de l'activité : 75,00 € certificat médical obligatoire

Renseignements : foyerrural.lanmeur@gmail.com

<http://www.foyerrural-lanmeur.org>

