

LONGE CÔTE 2015

Le longe côte est une marche active en milieu aquatique. Le mouvement naturel de la marche est forcé du fait de la résistance à l'avancement produit par l'eau.

Le travail musculaire est presque aussi complet que celui développé au cours d'un effort de marche nordique puisque la progression dans l'eau s'effectue à l'aide des membres supérieurs et inférieurs.

Le matériel: Pour être à l'aise, se munir d'une combinaison néoprène fine (intégrale de préférence) et de chaussons néoprène pour marcher dans l'eau.

Lieu de RDV: Parking du CNH (plage du Havre)

Horaires: Les horaires varient en fonction des marées. Les marches ont lieu à marée basse.

Durée de la séance: environ une heure (échauffement / marche / étirements).

JUIN 2015

Juillet

Vendredi 12 juin - 14H
Lundi 15 Juin - 18H15
Mardi 23 Juin - 10H
Mardi 30 Juin - 16H

Samedi 4 Juillet - 18H15
Mardi 7 Juillet - 10H
Vendredi 10 Juillet - 11H15
Lundi 13 Juillet - 15H
Jeudi 16 Juillet - 17H
Mardi 21 Juillet - 9H30

Tarifs: Carte de 10 séances / 70€ (ou carte de marche nordique FIT'N ZEN)

Séance d'essai: 2€

Renseignements et inscriptions: fitnzen@yahoo.fr



Arnaud PICARD
Instructeur de marche
nordique
Coach sportif diplômé
Tel: 06 10 15 90 86
Mail: fitnzen@yahoo.fr
www.fitnzen.fr

www.fitnzen.fr

