

Longe côte à Perros-Guirec



Tous à l'eau pour un moment de détente et de découverte du littoral.

Le longe côte consiste à marcher dans l'eau en petit groupe le long de la plage tout en pratiquant des exercices physiques, ludiques, d'intensité variable. Agréable par tout temps, cette activité saine et conviviale est accessible à tous : chacun peut doser son effort et adopter le rythme qu'il souhaite.

Ce sport de bien être permet de profiter pleinement des bienfaits de la mer tout en découvrant sous un nouvel angle les plages de Trestrou et de Pors-Nevez. Les sensations toniques qu'il procure garantissent à votre corps une relaxation efficace. Digne d'une thalasso, l'activité vous ressourcera tant sur le plan physique que moral.

Pour votre confort, des combinaisons de qualité vous sont fournies et les vestiaires sont équipés de douches chaudes. Philippe est un fin connaisseur de l'environnement maritime. Maître nageur qualifié, il assure votre sécurité et l'animation de la séance. Vous ressortirez de l'eau enchantés avec une seule envie : celle d'y retourner.



Votre accompagnateur :

Philippe BIARNES

Maître nageur

Formation longe-côte®

Accompagnateur nautique



Côtes d'Armor

 **RÉSERVATION**

Centre nautique de Perros-Guirec

02 96 49 81 21

Longe côte à Perros-Guirec

Balade accessible à tout public.

Durée : environ 1 heure dans l'eau.

Matériel fourni : combinaisons haut de gamme, chaussons néoprènes, pagaies, frites, gants d'aquagym suivant le thème de sortie.

Calendrier :

toute l'année : mardi 10h-12h ; mercredi 10h-12h
jeudi 12h-14h ; jeudi 17h30-19h30.

Juillet/août : mercredi 10h-12h ; vendredi 10-12h.

Tarif : 13€ la séance en juillet/août ;

Hors saion : 10€ la séance ;

52€ carte de 10 séances non nominative ;

120€ abonnement annuel.

Rendez-vous : Centre nautique de Perros-Guirec

Adresse : Plage de Trestraou

22700 PERROS-GUIREC

centrenautique@perros-guirec.com

www.perros-nautisme.com



Nos engagements :

- l'accompagnateur est un professionnel : diplômé d'état et certifié guide nautique
- l'équipement de sécurité et de confort est fourni
- le matériel est en parfait état de fonctionnement
- l'activité est respectueuse de l'environnement
- l'embarquement est immédiat

Autres balades proposées par le Centre nautique de Perros-Guirec :

Embarquez à bord d'Ar Jentilez ;

Rando kayak à Perros-Guirec ;

Les 7 îles à la voile.



Découvrez les autres balades nautiques
www.nautisembretagne.fr

