

CÔTES D'ARMOR



DURÉE :



2H00

NIVEAU : FACILE



*Votre
accompagnateur :*

Philippe BIARNES

- Maître nageur
- Formation longe-côte®
- Accompagnateur nautique

Centre Nautique
de Perros-Guirec

Plage de Trestraou
22700 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 tous 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 Trestraou 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.

RÉSERVEZ : 02 96 49 81 21 - www.perros-nautisme.com

LONGE CÔTE À PERROS GUIREC

Balade accessible à tous publics

Calendrier :

Toute l'année : mardi 10h-12h ; mercredi 10h-12h ; jeudi 17h30-19h30 ; vendredi 10h - 12h et le samedi 10h-12h

Juillet et août : 2 fois par semaine.

Matériel fourni :

Combinaisons haut de gamme, chaussons néoprènes , pagaies, frites, gants d'aquagym suivant le thème de sortie.

Tarifs :

- 10.40 € la séance ;
- 68 € la carte de 10 séances non nominative ;



Balade
et rando
NAUTIQUE
ATLANTIQUE

Nos engagements :

- L'accompagnateur est un professionnel : diplômé d'état et certifié accompagnateur 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

NOS AUTRES BALADES

- Embarquez à bord d'Ar Jentilez
- Rando kayak à Perros-Guirec
- Les 7 îles à la voile



Coordinateur du label
Balade et Rando Nautique®
Retrouvez d'autres balades sur :
www.nautisembretagne.fr

