



SECTION LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE

L'association "Canet Accueil" permet aux adhérents de pratiquer cette activité **TOUTE L'ANNÉE**, jours fériés compris, encadrée par des animateurs et assistants diplômés.

JOURS : mercredi et samedi matin à 9h00, parking Bastia au port

NIVEAUX : Loisir/Sport ; Sport; Compétition.

EQUIPEMENT EXIGÉ : paire de chaussons et tee-shirt l'été. Shorty ou combinaison néoprène et gants les autres saisons.

ADHÉSION : - auprès des hôtesse de l'association les lundis et mercredis de 14 à 16h30 au Foyer Moudat impasse Jean Mermoz CANET EN ROUSSILLON.

- au point de rassemblement à 8h45 par la coordinatrice Jacqueline Sellem, tel 06 20 78 16 86

CONDITIONS D'ADHÉSION :

- un chèque de 25€ au nom de "Canet Accueil". L'adhésion permet de participer aux autres activités.
- un chèque de 32€ libellé à "FFR" pour la licence FFRandonnée
- un certificat médical de moins d'un an sur lequel est précisé : "*pas de contre-indication médicale à la pratique de la marche aquatique*", ou le QS Sport.

En loisir comme en sport vous serez tentés par cette activité conviviale qui vous procurera un bien-être certain! En mer, le corps est allégé et l'activité se décline des niveaux "Loisir" à "Compétition"!

BIENVENUE A TOUS

<http://club.quomodo.com/canet-accueil/m-a-c>

Responsables Section Loisir :

Maurice ADOUE, 06 76 04 82 76 - Gilbert MARTIN

Responsables Section Sport :

Tonio PEREZ, 06 88 96 24 63 - Lucien SELLEM