



SECTION LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE COTIÈRE

Responsable groupe « Loisirs Toniques » : Maurice ADOUE 06 76 04 82 76

L'association **CANET ACCUEIL** permet aux adhérents de pratiquer cette activité TOUTE L'ANNÉE, encadrée par des animateurs titulaires d'un brevet fédéral FFRP, après 6 mois de formation et des assistants, sous réserve des conditions météo et de l'état de la mer.

JOURS : **lundi, mercredi et samedi ainsi qu'il suit** :

- à 9h au parking Bastia port de Canet près de la jetée **du 1° octobre au 30 mai**,
- à 8h45 à Canet Sud dernier giratoire route de St Cyprien **du 1° juin au 30 septembre**.

NIVEAUX : Loisirs toniques,

ÉQUIPEMENT EXIGÉ : paire de chaussons en néoprène ou basket obligatoire, combinaison intégrale néoprène 4/3 mm en automne et hiver ou shorty en demi-saison (3mm) gants ou gants palmés, port permanent d'un Tee-shirt ou débardeur identifié au prénom du pratiquant, bonnet en hiver, casquette et lunettes de soleil l'été.

PRÉCONISATION IMPORTANTE : Prendre un petit déjeuner conséquent avant de venir longer, s'hydrater suffisamment et se protéger du soleil l'été.

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

CONDITIONS D'ADHÉSION :

- un chèque de 26€ à l'ordre de "Canet Accueil". L'adhésion permet de participer aux autres activités de l'Association.
- un chèque de 34,85€ à l'ordre de "Canet Accueil" pour inscription à la licence FFR Pédestre transmise par internet,
- un certificat médical, CM, de moins de 6 mois pour nouvelle inscription sur lequel est précisé : "*Absence de contre-indication médicale à la pratique de la marche aquatique*" ou
- Attestation Santé si réponses négatives au Questionnaire Santé.

Cette activité permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance.

Consultez régulièrement le site : <https://canetaccueil.com>