



Section Longe Côte

Responsable : Dominique GIRAUD-L'HERBAULT

Tel 06 22 22 74 05

L'association multi activités Canet Accueil compte en son sein l'activité sportive longe côte.

Le longe côte n'est pas seulement marcher dans l'eau. Cette discipline mobilise le cœur, les jambes, les abdominaux, améliore l'équilibre et procure une véritable sensation de bien-être.

Cette activité se pratique toute l'année à Canet en Roussillon.

Elle est encadrée par une responsable de section ainsi que des animateurs, tous titulaires d'un Brevet Fédéral FFRandonnée (**F**édération **F**rançaise de **R**andonnée pédestre) obtenu à l'issue de 6 mois de formation.

Les sorties ont lieu tous les lundi, mercredi et samedi.

- du 1^{er} octobre au 30 mai, le rendez-vous est fixé à 9h sur le parking Bastia du port ou sur le parking Côte Vermeille.
- du 1^{er} juin au 30 septembre le rendez-vous est fixé à 8h30 sur le parking Naudou, Canet Sud.

Tous les renseignements sur le longe côte (tarif, dossier d'inscription, habillement...) sont consultables sur le site <https://canetaccueil.com>, rubrique « Activités régulières »
« Activités de Loisirs et Sportives »

ou par tel au 06 22 22 74 05