



INITIATION MARCHÉ AQUATIQUE

Dimanche

30 juin 2024



Lac de Pareloup Plage des Vernhes 1-12410 Salles-Curan

GPS : N 44.205752°, E 2.776327°

La marche aquatique, c'est quoi ?

Cela consiste à marcher dans l'eau avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles en utilisant la technique du pas du longeur.

L'activité est accessible à toute personne qui souhaite vivre une expérience sportive insolite et revigorante. **Elle ne nécessite pas de savoir nager !**

La pratique est sécurisée et encadrée par des animateurs brevetés.

LE PROGRAMME

MATIN

09h45 : Accueil des participants

→ 10h15 : Initiation marche aquatique

11h00 : Accueil des participants

→ 11h30 : Initiation marche aquatique

APRES-MIDI

13h30 : Accueil des participants

→ 14h00 : Initiation marche aquatique

14h45 : Accueil des participants

→ 15h15 : Initiation marche aquatique

Chaque séance d'initiation aura une durée de 45/50 mn, 20 personnes maximum par groupe.
La journée est organisée sur inscriptions, dans la limite des places disponibles.

INSCRIPTIONS à partir du lien ci-dessous. Date limite d'inscription : 26 juin 2024

<https://framaforms.org/inscriptions-decouverte-de-la-marche-aquatique-di30-juin-2024-1711279743>

RENSEIGNEMENTS : aveyron@ffrandonnee.fr

Équipement impératif pour l'initiation : chaussures de sport (baskets ou rando tiges basses)

Équipement préconisé : maillot de bain ou short de sport, t-shirt polyester, lunettes de soleil, casquette, crème solaire, serviette, eau pour s'hydrater. *Si vous en avez une et si vous le souhaitez, une combinaison shorty.*

Toilettes disponibles sur place