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

**GPS : N 44.205752°, E 2.776327°**

**Dimanche**

**30 juin 2024**

Le Comité FFRandonnée Aveyron organise

pour les licenciés des clubs affiliés et tout public, une journée GRATUITE :

 **INITIATION MARCHE AQUATIQUE**

**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**

**APRES-MIDI**

**09h45 :** Accueil des participants

**13h30** : Accueil des participants

**>10h15** : Initiation marche aquatique

**>14h00** : Initiation marche aquatique

**11h00** : Accueil des participants

**14h45** : Accueil des participants

**>11h30** : Initiation marche aquatique

**>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)**

**Equipement 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*