



AU COEUR DU GRANIT ROSE EN LONGE CÔTE

BRETAGNE 

CÔTES D'ARMOR



DURÉE :



NIVEAU : **FACILE**



Votre accompagnatrice :

Martine BLANDIN

- Guide Animatrice Environnement et Patrimoine
- Animatrice Marche Aquatique Côtière
- Accompagnateur Nautique

Club Nautique
Trégastel
La Grève Rose
22730 Trégastel

“MOMENT DE DÉTENTE, DE REMISE EN FORME ET DE DÉCOUVERTE DU LITTORAL”

Sport Santé, la marche aquatique côtière consiste à marcher dans l'eau à hauteur de buste. Elle participe au bien-être, sans solliciter les articulations, et requiert aucun niveau physique. L'esprit de convivialité domine pour ces sorties encadrées par une professionnelle. Inutile de savoir nager ; le long des plages de la Grève Blanche et de la Grève Rose, Martine guidera vos pas dans l'eau claire, et adaptera son programme aux finalités de chacun : préparation ou complément de randonnée, accompagnement des personnes en surpoids ou ayant des problèmes d'articulation (le poids du corps est allégé par l'eau)

RÉSERVEZ : 02 96 23 45 05 - cntregastel@orange.fr
www.cntregastel.com



AU COEUR DU GRANIT ROSE EN LONGE CÔTE

Balade accessible à tous publics

Calendrier : de février à décembre,
planning sur le site internet
Accueil de groupes sur demande

Matériel fourni : combinaisons
isothermiques, douches chaudes à la sortie

A prévoir : chaussons néoprènes, maillot
de bain

Tarifs : (par personne)

La sortie	10 €
3 séances	27 €
Adhésion club 24 séances*	144 €
Adhésion club année*	176 €

* Licence FFR obligatoire : 24 €



RDV au club nautique 15 min avant le
début de l'activité



Balade
et rando
NAUTIQUE

ATLANTIQUE

Nos engagements :

- L'accompagnateur est un professionnel : diplômé d'état et certifié accompagnateur nautique
- L'équipement de sécurité et de confort est fourni
- Le matériel est en parfait état de fonctionnement
- L'activité est respectueuse de l'environnement
- L'embarquement est immédiat

NOS AUTRES BALADES

AU COEUR DU GRANIT ROSE
EN KAYAK DE MER
22730 TREGASTEL



NAUTISME EN BRETAGNE

Coordinateur du label
Balade et Rando Nautique®
Retrouvez d'autres balades sur :
www.nautisembretagne.bzh