

Marche aquatique à Penmarc'h



Le bien-être et la santé au naturel

Venez profiter des bienfaits de la mer dans un cadre authentique. La commune de Penmarc'h et Horizons vous accueillent sur la magnifique plage de sable fin du Steir.

Cette activité de pleine nature allie de la marche aquatique à hauteur de buste et de l'aquagym (exercices qui soulagent les articulations, renforcent les groupes musculaires...). Cette balade est aussi l'occasion de découvrir notre littoral environnant.

Tonifiante et relaxante, «la marche aquagym» s'adapte à tous les publics et à votre rythme ! Suivant les besoins, votre accompagnatrice vous proposera un suivi personnalisé.



Votre accompagnatrice :

Solenn GOURLAN

Brevet d'Etat Natation

Monitrice de secourisme

Accompagnateur nautique



Guide speaks english



Finistère

 **RÉSERVATION**

Horizons

06 63 48 94 40

Marche aquatique à Penmarc'h

Balade accessible à tous publics adultes et mineurs accompagnés.

Durée : 1 heure environ.

Calendrier : toute l'année. Planning en fonction des horaires de marées.

Matériel fourni : support pédagogique pour la pratique de l'aquagym.

Possibilité de location de combinaison néoprène

Tarif : 10€ la séance. 87€ les 10 séances.
Une idée de cadeau originale

Rendez-vous : 15 minutes avant sur le parking de la plage. Séance pouvant être reportée sur la plage de Pors-Carn en cas de nécessité.

Contact : horizons@hotmail.fr

06 63 48 94 40

Demandez les autres activités proposées.



Balades et Randos
Nautiques
Atlantiques

Nos engagements :

- l'accompagnateur est un professionnel : diplômé d'état et certifié guide 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



NAUTISME
en FINISTÈRE

Découvrez les autres
balades nautiques
www.nautisembretagne.fr