

Le longe côte

Le **longe-côte** a de nombreux **bienfaits** sur le corps et sur le moral !



Le longe côte ou marche côtière consiste à marcher en milieu aquatique avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. L'activité se pratique à plusieurs tout au long de l'année, sur des plages de sable à faible devers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

Une pratique accessible à tous !

Une activité salubre au bien-être et à la santé : elle permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance.

Un moment de plaisir et de convivialité !

Contact: Grans Randonnée - Christian GIRAUD: 06 25 36 48 56

Email: gransrandonnee@gmail.com

Notre site : <http://gransrandonnee.e-monsite.com/>