



SECTION LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE

L'association "Canet Accueil" permet aux adhérents de pratiquer cette activité **TOUTE L'ANNEE**, jours fériés compris, encadrée par des animateurs et assistants diplômés.

JOURS : mercredi et samedi matin à 9h00, parking Bastia au port

NIVEAUX : Zen; Loisir/Sport ; Sport; Compétition.

EQUIPEMENT EXIGE : paire de chaussons et tee-shirt l'été. Shorty ou combinaison néoprène et gants les autres saisons.

ADHESION : - auprès des hôtesse de l'association les lundis et mercredis de 14 à 17h30 au Foyer Moudat impasse Jean Mermoz CANET EN ROUSSILLON.

- au point de rassemblement à 8h45 par la coordinatrice Jacqueline Sellem, tel 06 20 78 16 86

CONDITIONS D'ADHESION :

- un chèque de 20€ au nom de "Canet Accueil". L'adhésion permet de participer aux autres activités.
- un chèque de 32€ libellé à "FFR" pour la licence FFRandonnée
- un certificat médical de moins d'un an sur lequel est précisé :
"pas de contre-indication médicale à la pratique de la marche aquatique".

En loisir comme en sport vous serez tentés par cette activité conviviale qui vous procurera un bien-être certain! En mer, le corps est allégé et l'activité se décline des niveaux "Zen" à "Compétition"!

BIENVENUE A TOUS

<http://club.quomodo.com/canet-accueil/m-a-c>

Responsables Section : Maurice ADOUE, Gilbert MARTIN 06 76 04 82 76)