

# Marche Aquatique Côtière

## Séances **plage Pereire**

**mardi & mercredi à 14h00 et vendredi à 10h30**

Les séances débuteront les mardi 10, mercredi 11 et vendredi 13 septembre 2024  
RV au bas de l'escalier à l'arrière du restaurant

|               |                    |                |                               |
|---------------|--------------------|----------------|-------------------------------|
| Animatrices : | Guylaine Billès    | 06 33 36 09 26 | guylaine.billes01@gmail.com   |
|               | Catherine Chambaud | 06 23 19 02 12 | catherinechambaud@hotmail.com |
|               | Cécile Janselme    | 06 85 41 83 66 | cecile.janselme@orange.fr     |
|               | Pascale Pedeboscq  | 06 22 81 38 70 | pascalepb@orange.fr           |

|           |               |                |                        |
|-----------|---------------|----------------|------------------------|
| Resp. MAC | Corinne Leroy | 06 22 42 62 93 | c.leroy78140@gmail.com |
|-----------|---------------|----------------|------------------------|

La MAC aussi appelée longe-côte est un **sport convivial** accessible à tou(te)s

Ses bienfaits :

- soulagement des articulations
- drainage lymphatique, favorise le retour veineux
- oligo-éléments
- anti-stress, relaxation....

Sport gratuit accessible à tous les adhérents du CARS à condition de savoir nager (attestation), d'être à l'aise dans l'eau et d'avoir un équipement requis (chaussons obligatoires, combinaison et gants recommandés).

La MAC se pratique plage Pereire toute l'année par groupe de 20 personnes maximum. Les séances sont décomposées en 3 parties : échauffement, marche et jeux dans l'eau, étirements pour une durée d'une heure environ.