

MARCHE AQUATIQUE COTIERE

LES DAUPHINS DU BASSIN

Séances **plage Pereire**

mardi & mercredi à 14h00 et vendredi à 10h30

Les séances débuteront les mardi 9, mercredi 10 et vendredi 12 septembre 2025

Le mardi : RV au bas de l'escalier face à l'Allée des Floralties

Les mercredi et vendredi : RV entrée plage face aux « Suites Pereire »

15 mn avant la séance pour mise à l'eau à l'heure prévue

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
	Françoise Pothier	06 77 59 54 97	f_pothier@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, sécrétion endorphine,
- renforcement de l'immunité, effets anti-inflammatoires...

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).

Si vous souhaitez débuter cette activité, merci de contacter un animateur pour participer à une séance d'essai qui vous permettra également de tester vos aptitudes. Si vous souhaitez poursuivre l'aventure avec notre club, vous serez ajouté(e) à notre groupe WhatsApp pour être informé(e) des conditions avant chaque séance et recevoir toutes les indications.

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.