

Institut Sports Océan

Longe Côte 2016



LONGE CÔTE

Randonnée en mer avec de l'eau à la taille, le Longe Côte permet un travail d'équilibre et de renforcement musculaire en douceur. Accessible à tous.

Quelles que soient vos envies, le moniteur vous proposera des sorties adaptées à vos objectifs.

Séance zen

Rythme lent, plaisir immédiat, convivialité, évasion et bien-être.

Séance sport et loisir

Rythme plus élevé, pratique d'une activité physique ludique tout en douceur.

Séance entraînement sportif

Rythme soutenu, renforcement musculaire, développement cardiologique, dépassement de soi et perfectionnement technique.

Tous les mardis et jeudis de 10h à 11h30 et les dimanches de 10h30 à 12h.

Prix pour 1h d'activité : 13€/personne (combinaison fournie). Forfait 10 séances à 83€

Offre privilège Thalasso Côte ouest

- **30% de réduction** à valoir sur les ½ journées espace forme soit 20.30€ au lieu de 29€

Cocktail offert pour l'achat d'un menu au restaurant,

- **20% de réduction** à valoir sur tous les soins de thalassothérapie à la carte, selon disponibilité.

Offre valable sur présentation d'un justificatif de participation à l'activité longe côte.



CÔTE OUEST
Hôtel****
Thalasso & Spa
Les Sables d'Olonne

Institut Sports Océan

Longe Côte 2016



SORTIE À THÈMES

Longe côte breakfast

Après une heure de marche aquatique en groupe, reprenez des forces en dégustant un petit déjeuner face à la mer.

Dates : 22 juillet, 5 et 26 août.

Tarif : 18,50€/personne (combinaison fournie)

Longe côte nocturne

Profitez des chaudes soirées d'été pour plonger au cœur du spectacle nocturne de la baie des Sables d'Olonne.

Dates : 26 juillet et 23 août. **Tarifs :** 13€/personne (combinaison fournie)

Rendez-vous pour le début des séances à la Base de Mer (près de l'Office du Tourisme et du Casino des Atlantes) un quart d'heure avant. Lieu de pratique : Grande plage des Sables d'Olonne

LONGE CÔTE GROUPES

Surprenez votre équipe avec une activité accessible et sportive qui vous permettra de développer l'esprit de cohésion de votre groupe.

Comité d'entreprise, club sportifs, associations, renseignez-vous auprès du secrétariat nautique pour organiser votre sortie collective.

Renseignements et réservations

Institut Sports Océan : 02.51.95.15.66 ou sur www.institutsportsoccean.com

