

# Institut Sports Océan *Longe Côte 2019*



## SORTIE À THÈME

### *Longe côte breakfast*

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

Dates : 12, 19 et 26 juillet et 3, 10, 16 et 23 août 2019, de 7h à 8h30.

Tarif : 20€ (combinaison fournie).

## SÉANCE - 1H

Mardi, mercredi et jeudi de 10h30 à 12h.

Tarif : 15€ (combinaison fournie).

Rendez-vous un quart d'heure avant le début des séances à la Base de Mer (près de l'Office du Tourisme et du Casino des Atlantes).

Lieu de pratique : Grande plage des Sables d'Olonne.

## STAGE TOUS NIVEAUX

Stage de 4 jours, accessible à partir de 15 ans.

De 8h à 9h30.

Départ de la Base de Mer

Tarif : 65€/personne.

### *Renseignements et réservations*

Institut Sports Océan : 02.51.95.15.66 ou sur [www.institutsportsoccean.com](http://www.institutsportsoccean.com)



## SÉANCE - 1H

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.

**Mardi, jeudi et dimanche, de 10h30 à 12h.**

**Tarifs : 14€ avec combinaison, 11€ sans combinaison. Forfait 10 séances : 87€.**

*Rendez-vous un quart d'heure avant le début des séances à la Base de Mer (près de l'Office du Tourisme et du Casino des Atlantés).*

*Lieu de pratique : Grande plage des Sables d'Olonne*

## STAGES

### *Stage tous niveaux*

Stage de 4 jours, accessible à partir de 15 ans. **De 8h à 9h30. Départ de la Base de Mer. Tarif : 65€.**

### *Stage performance*

Stage de 4 jours, accessible aux personnes pratiquants régulièrement cette activité avec pour objectifs :

- l'amélioration des performances en optimisant le maniement de la pagaie et des plaquettes,
- la maîtrise du pas de glisse,
- la reconnaissance et le franchissement des différentes vagues.

*Départ de la Base de Mer. Tarif : 65€.*

### *Renseignements et réservations*

Institut Sports Océan : 02.51.95.15.66 ou sur [www.institutsportsoccean.com](http://www.institutsportsoccean.com)



# Institut Sports Océan

## Sortie Nautique 2019



### DÉCOUVERTE DE LA VOILE DANS LA BAIE DES SABLES

Sous la direction d'un moniteur confirmé, partagez un bon moment en famille ou entre amis, tout en apprenant les bases de la navigation en voilier.

**Sortie de 2h :**

**Tarif adulte (+12 ans) : 26€ / Tarif enfant (-12 ans) : 14€**

*(peut-être intégré dans le Pass Nautique)*

**Réservation du bateau complet : 194€**

*Plusieurs créneaux sont programmés chaque semaine en juillet/août.*

*Accessible à tous à partir de 6 ans. Les mineurs, de moins de 10 ans, doivent être accompagnés d'un tuteur légal.*

*Hors juillet et août uniquement sur réservation (5 personnes minimum).*



### LIEU DE DÉPART

Port de plaisance Olona, ponton I, emplacement 2 (au pied de la passerelle).

### NOS CONSEILS

Ne pas oublier votre crème solaire et vos lunettes de soleil.

Prévoir une tenue confortable en fonction de la météo (short, t-shirt, pantalon de jogging, polaire, coupe-vent, casquette ou chapeau).

Éviter le port de bijoux ou autres objets de valeur

*Renseignements et réservations de 9h à 12h et de 14h à 18h*

Institut Sports Océan Tanchet:

02.51.95.15.66

Base de mer: 02.51.95.15.09 (7/7 Juillet - Août)

[www.institutsportsocean.com](http://www.institutsportsocean.com)



# Institut Sports Océan

## Balade Nautique 2019



### BALADE EN KAYAK

En famille ou entre amis, venez profiter d'une balade en kayak pour découvrir les plages, les criques et la côte sauvage.

**Tarif Adulte : 26€**

**Tarif Enfant (- de 15 ans) : 16€.**

*(peut-être intégré dans le Pass Nautique)*

#### *Balade de 2h*

**Tous les jeudis du 11 juillet au 15 août 2019.** Départ à 10h30 ou à 14h30 selon les horaires de marées. Ouvert à tous, à partir de 8 ans (*demande un effort physique*). Les mineurs doivent être accompagnés d'un tuteur légal.

#### *Lieu du rendez-vous*

**Institut Sports Océan**, Tanchet, 1, promenade Kennedy aux Sables d'Olonne.

En cas de météo défavorable, rendez-vous à la Base de Mer, 1, quai Dingler aux Sables d'Olonne.

### NOS CONSEILS

La combinaison et le gilet de sauvetage sont fournis.

Prévoir le nécessaire pour prendre une douche, un maillot de bain, une casquette, un coupe-vent en fonction des conditions météo et des chaussures fermées (obligatoires).

Penser à prendre une crème solaire, des lunettes de soleil et une bouteille d'eau.

Éviter le port de bijoux ou autres objets de valeur.

#### *Renseignements et réservations de 9h à 12h et de 14h à 18h*

Institut Sports Océan Tanchet: 02.51.95.15.66

Base de mer: 02.51.95.15.09 (7/7 Juillet - Août)

[www.institutportsocian.com](http://www.institutportsocian.com)

