

Institut Sports Océan

Longe Côte 2017



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, évocation 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.

Hors-saison : mardi et jeudi de 10h à 11h30 et le dimanche de 10h30 à 12h.

Juillet / Août : mardi, mercredi et jeudi de 10h30 à 12h.

Prix pour 1h d'activité : 14€/personne (combinaison fournie). Forfait 10 séances à 85€

OFFRE PRIVILÈGE THALASSO CÔTE OUEST

30% de réduction à valoir sur les ½ journées espace forme

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.



Institut Sports Océan Longe Côte 2017



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 : 21 juillet et 11 août.

Tarif : 19€/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 : 27 juillet et 24 août. Tarif : 14€/personne (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 LONGE CÔTE

Le stage de longe côte est un programme évolutif de remise en forme dont l'objectif est de se perfectionner techniquement avec l'utilisation de plaquettes et de pagaies et de se renforcer musculairement.

Stage de 4 jours, accessible à partir de 15 ans, départ à la base de mer

Vacances d'été : chaque semaine de 8h à 9h30

Niveau d'accès : Tous niveaux - Taille : 1m50 minimum

Renseignements et réservations

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



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