

# Institut Sports Océan

## Longe Côte 2018



## 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, jeudi et 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 2018



### 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 : 20 juillet et 10 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 : 26 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 Atlantiques). 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 : chaque semaine de 8h à 9h30**

**Programmation hors saison : nous consulter**

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

#### *Renseignements et réservations*

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



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

# Institut Sports Océan

## Sortie Nautique 2018



### 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 1, 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 2018



### 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 5 juillet au 30 août 2018.** 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 Dingier 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.institutsportsocEAN.com](http://www.institutsportsocEAN.com)

