



LONGE-CÔTE HORS SAISON 2020

Randonnée en mer avec de l'eau à la taille.
Le Longe-Côte permet un travail d'équilibre et
de renforcement musculaire en douceur.

📍 **Départ de la Base de Mer, se présenter 15min.
avant le début de la séance.**

SÉANCE - 1h00

Accessible à tous.

📅 **Mardi, jeudi et dimanche de 10h30 à 12h00**

Avec combinaison 14€

Sans combinaison 11€

Forfait 10 séances 87€

STAGE TOUS NIVEAUX

Accessible à partir de 15 ans.

Stage 4 jours tous niveaux 65€

STAGE PERFORMANCE

Accessible aux personnes pratiquants régulièrement
cette activité.

Stage 4 jours performance 65€

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00

Institut Sports Océan Tanchet : **02 51 95 15 66**

Base de Mer : **02 51 95 15 09** (7/7 juillet & août)

www.institutsportsoccean.com





LONGE-CÔTE ÉTÉ 2020

Randonnée en mer avec de l'eau à la taille.
Le Longe-Côte permet un travail d'équilibre et
de renforcement musculaire en douceur.

📍 **Départ de la Base de Mer, se présenter 15min.
avant le début de la séance.**

SÉANCE - 1h00

Accessible à tous.

📅 **Du lundi au jeudi de 8h à 9h30 ou de 10h à 11h30**

Séance avec combinaison fournie 15€

STAGE TOUS NIVEAUX

Accessible à partir de 15 ans.

📅 **De 8h30 à 10h00**

Stage 4 jours tous niveaux 65€

SORTIE À THÈME

LONGE-CÔTE BREAKFAST

Après 1h de marche aquatique en groupe, reprenez
des forces en dégustant un petit-déjeuner face
à la mer.

📅 **Les vendredis de juillet et août, de 7h00 à 8h30**

Séance avec combinaison fournie 21€

LONGE-CÔTE NOCTURNE

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

📅 **Les lundis 20 et 27 juillet, 3 et 10 août**

Séance avec combinaison fournie 21€

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00

Institut Sports Océan Tanchet : **02 51 95 15 66**

Base de Mer : **02 51 95 15 09** (7/7 juillet & août)

www.institutsportsoccean.com

