

CÔTES D'ARMOR



DURÉE :



2H00

Préparation incluse

NIVEAU : FACILE



## «TOUS À L'EAU POUR UN MOMENT DE DÉTENTE ET DE DÉCOUVERTE DU LITTORAL»

Le longe côte consiste à marcher dans l'eau en petit groupe le long de la plage tout en pratiquant des exercices physiques, ludiques, d'intensité variable. Agréable par tous temps, cette activité saine et conviviale est accessible à tous : chacun peut doser son effort et adopter le rythme qu'il souhaite.

Ce sport de bien être permet de profiter pleinement des bienfaits de la mer tout en découvrant sous un nouvel angle les plages de Trestraou et de Pors-Nevez. Les sensations toniques qu'il procure garantissent à votre corps une relaxation efficace. Digne d'une thalasso, l'activité vous ressourcera tant sur le plan physique que moral.

Pour votre confort, des combinaisons de qualité vous sont fournies et les vestiaires sont équipés de douches chaudes. Rémi et Sabrina, fins connaisseurs de l'environnement maritime et maîtres-nageurs qualifiés, assurent votre sécurité et l'animation de la séance. Vous ressortirez de l'eau enchantés avec une seule envie : celle d'y retourner.

**Vos accompagnateurs :**

Rémi THOS

- BNSSA
- Brevet d'Etat Métiers de la Forme

Sabrina GUILLERME

- BNSSA
- CQP Instructeur Fitness

Centre Nautique  
de Perros-Guirec

Plage de Trestraou  
22700 Perros-Guirec



**RÉSERVEZ :** 02 96 49 81 21 - [www.perros-guirec.bzh](http://www.perros-guirec.bzh)

# LONGE CÔTE À PERROS-GUIREC

Balade accessible à tous publics

## Calendrier :

Tous les mardis, vendredis et samedis  
de 10h à 12h.

## Matériel fourni :

Combinaisons isothermiques, chaussons néoprène, gants et cagoules selon les conditions météo.

## Tarifs :

- 14€50 la séance
- carnet de 10 séances à 103€
- carnet de 30 séances à 170€.



Balade  
et rando  
NAUTIQUE  
ATLANTIQUE

## Nos engagements :

- L'accompagnateur est un professionnel : diplômé d'état et certifié accompagnateur nautique
- L'équipement de sécurité et de confort est fourni
- Le matériel est en parfait état de fonctionnement
- L'activité est respectueuse de l'environnement
- L'embarquement est immédiat

## NOS AUTRES BALADES

- Rando kayak à Perros-Guirec
- Les 7 îles à la voile



Coordinateur du label  
Balade et Rando Nautique®

Retrouvez d'autres balades sur :

[www.nautisembretagne.fr](http://www.nautisembretagne.fr)  
Avec le soutien de la Région Bretagne