

# Planning des cours hors saison

## DE SEPTEMBRE À JUIN

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30							
10h00							
10h30	LONGE CÔTE 10h00/10h45	LONGE CÔTE 10h00/10h45	MARCHE NORDIQUE 10h00/11h30	LONGE CÔTE 10h00/10h45		LONGE CÔTE 10h00/10h45	LONGE CÔTE 10h00/10h45
10h45							
11h00							
11h30							
14h00							
14h30		STRETCHING REVEIL MUSCULAIRE 14h30/15h15		PILATES 14h00/15h00			
15h00							
15h30		BODIFIT 15h25/16h10					
16h00							
17h00	LIA 17h00/17h45						
17h45							
18h00	YOGA ASHTANGA VINYASA 18h00/19h00						
18h30							
19h00							



LONGE CÔTE Le dimanche : Trêve hivernale du 1er janvier au 31 mars

02 40 66 32 62

[contact@rendezvousalaplage.fr](mailto:contact@rendezvousalaplage.fr)

Face au 71 Bd de l'Océan 44500 La Baule

[rendezvousalaplage.fr](http://rendezvousalaplage.fr)



# Descriptif des activités hors saison

## DE SEPTEMBRE À JUIN

Réservez vos places en ligne ou par téléphone

### LONGE-CÔTE (MARCHE AQUATIQUE) :

Activité sportive se pratiquant avec une hauteur d'eau comprise entre le nombril et la poitrine consistant à se déplacer avec une technique spécifique (marche active) en milieu marin. Séance de 45 minutes.

### BODYFIT :

Séance de renforcement musculaire global visant à renforcer la partie haute et la partie basse du corps. Séance de 45 minutes.

### STRETCHING/ REVEIL MUSCULAIRE :

Séance destinée à développer la souplesse corporelle, gagner en tonicité et préparer le corps à démarrer une nouvelle journée. Séance de 45 minutes.

### YOGA ASHTANGA VINYASA :

Etirements profonds des tissus, des ligaments et assouplissement des articulations. Un moment de douceur et d'apaisement pour l'ensemble du corps en mouvements dynamiques. Séance de 1 heure.

### MARCHE NORDIQUE :

Marche issue des pays scandinaves consistant à se déplacer avec des batons permettant un renforcement musculaire de l'ensemble du corps allié à un travail d'endurance. Séance de 1 heure et demi.

### PILATES :

Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Séance de 1 heure.

### LIA :

Cours permettant de travailler son aérobic tout en faisant des mouvements dansés et des exercices de step sans step. Séance de 45 minutes.