

CÔTES D'ARMOR



DURÉE :



2H40

Préparation incluse

NIVEAU : FACILE



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

*Votre  
accompagnateur :*

Rémi THOS

- BNSSA
- Brevet d'Etat Métiers de la Forme
- Accompagnateur nautique

Centre Nautique  
de Perros-Guirec

Plage de Trestraou  
22700 Perros-Guirec

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 est un fin connaisseur de l'environnement maritime. Maître nageur qualifié, il assure votre sécurité et l'animation de la séance. Vous ressortirez de l'eau enchantés avec une seule envie : celle d'y retourner.



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

# LONGE CÔTE À PERROS GUIREC

Balade accessible à tous publics

## Calendrier :

au printemps et à l'automne « tous les mardis, vendredis et samedis de 10h à 12h et les jeudis de 17h30 à 19h30 »

Juillet et août : les lundis, mardis et vendredis de 10h à 12h et les jeudis de 17h30 à 19h30

## Matériel fourni :

Combinaisons haut de gamme, chaussons néoprènes, pagaies, frites, gants d'aquagym suivant le thème de sortie.

**Tarifs :** 12€ la séance, carnet de 10 tickets non nominatif à 90€ et carnet de 30 séances nominatif et valable 18 mois à 142 €



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