



# MARCHE AQUATIQUE EN MER

**OUVERT à TOUS**  
MATERIEL FOURNIS  
SI BESOIN

Contrairement à la marche sur terre, grâce à la résistance de l'eau cette activité permet :

- > Un travail de tout le corps, bras et jambes
- > Un effet massant
- > Une combustion des calories plus importante
- > Une pratique sans choc articulaire

« **Activité de plein air dans un esprit convivial avec des intervenants qualifiés et expérimentés.** »

**SAMEDI et/ou DIMANCHE**  
(en semaine si demandes)

Période :

**MAI - JUIN - JUILLET**  
**SEPTEMBRE - OCTOBRE**

**Confirmation 1 semaine avant**

Sous réserve d'inscriptions suffisantes  
et conditions météo

**ORGANISATION :**

**Lieu : une plage à 1h de Rennes environ**  
Logistique gérée par les intervenants

**Départ de Rennes - Piscine Ker Aqua**

**10h30-12h30 : sur place**  
**Préparation et activité encadrée.**  
**C'est 1h dans l'eau en moyenne**

A l'issue de la session, une boisson chaude sera proposée. Encas ou pique-nique à prévoir.

**Tarifs et toutes les infos sur :**  
**[www.keraqua.fr](http://www.keraqua.fr) | [www.oselo.fr](http://www.oselo.fr)**

**Conditions d'inscriptions :** Pas de niveau requis ni de limite d'âge. Chacun pourra évoluer à son rythme, un bon moyen de se familiariser en mer. Prenez contact pour poser vos questions ou vous inscrire : [oselo.keraqua@gmail.com](mailto:oselo.keraqua@gmail.com) ou 06 51 47 47 29

Organisé par l'association Osélo  
Stage aquaphobie en piscine et Marche aquatique en mer  
[www.oselo.fr](http://www.oselo.fr) – [oselo.keraqua@gmail.com](mailto:oselo.keraqua@gmail.com) - 06 51 47 47 29  
Siège : Piscine Ker Aqua – 22 rue de la Pilate à St Jacques de la Lande

**Osélo**

**Le week-end pour aimer l'eau**  
**et marche aquatique en mer**