

# STAGE MARCHE AQUATIQUE DU 25 AVRIL AU 1ER MAI



## **LUNDI 25 AVRIL 2022**

- 9h30-11h : Intervention Julien Océan X Fit : explications et exercices de respiration
  - 11h-12h : Marche Aquatique à Mimizan

## **MARDI 26 AVRIL 2022**

- 11h-12h : Marche Aquatique à Contis
- 14h-15h30 : Paddle Yoga avec Xenia

## **MERCREDI 27 AVRIL 2022**

- 14h-16h : Kayak dans le Courant de Mimizan
  - 18h : Marche Aquatique à Mimizan

## **Jeudi 28 AVRIL 2022 :**

- 11h-13h : Descente du Courant des Forges en Kayak
  - 14h : Marche Aquatique au Lac d'Aureilhan

## **Vendredi 29 Avril**

- 15h-18h : Descente du Courlis + trottinette électrique
  - 19h : Marche Aquatique à Contis

## **Samedi 30 Avril**

- 10h30-11h30 : Marche Aquatique à Mimizan

## **Dimanche 1er Mai 2022 :**

- 11h-13h : Grande Marche de Lespecier à Mimizan : Venez tous !!!  
13h30 : Auberge Espagnole ; Pot Inuits

### **Tarifs et Inscriptions :**

Le stage est ouvert à tous à partir de 14 ans. Possibilité de choisir chaque activité à la carte ou le stage complet.

Inscriptions sur [www.marcheaquatiquelandes.com](http://www.marcheaquatiquelandes.com) (adhérents)

ou au 06 22 16 37 88 (Solène)

ADHERENTS INUITS	Marche Aquatique : forfait Autres activité : 20€ ou 2 séances du forfait
NON ADHERENT	Marche Aquatique : 15€/personne Autres activité : 20€/personne