



MISS AQUA PLANET

Vanessa Le Mignon
29950 Bénodet
Tel 06.62.63.91.99
email

[Voir le site](#)

Vanessa Le Mignon, Maître-nageur, titulaire du Brevet d'État d'Éducateur Sportif des Activités de la Natation (BEESAN), du Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA) et du Certificat de Qualification Professionnel de la Gymnastique Volontaire (CQPGV), vous propose comme activité de la Marche Aquatique et de l'Aquapalmefit, route du Letty à Bénodet.

Ceci dans un cadre magique, parfaitement adapté au renforcement musculaire, au cardio et au travail d'endurance.

Aucune séance est identique ! En effet, l'environnement (la hauteur de l'eau, le courant, les rochers, les vagues....) permet de varier les exercices au quotidien, selon la marée haute, basse, montante, descendante. Tout est source d'inspiration, jambes, abdominaux, bras, tout le corps travaille, en ayant peu de courbatures car celui-ci est massé par les mouvements dans l'eau. Les bienfaits de ces 2 activités sont nombreux.

Ces 2 activités sont adaptées à tous et de plus les exercices sont adaptés en fonction des aptitudes de chacun. Pour pratiquer la marche aquatique, il faut être équipé d'une combinaison et de chaussures néoprène, en ce qui concerne l'aquapalmefit, il vous faudra en plus des palmes. Pour bénéficier au maximum de ces séances, le nombre de places est limité à 14 personnes.

SUPPORTS

- Marche Aquatique
- Natation
- Aquagym

PRESTATIONS

Dans une ambiance conviviale de 14 personnes maximum, nous profitons de tous les bienfaits de la marche aquatique. Pour en savoir, plus sur l'effet merveilleux que procure la marche aquatique, je vous conseille de lire l'article que j'ai précédemment écrit « Les bienfaits de la marche aquatique ».



Voir en ligne : <http://www.missaquaplanet.com/>

Nautisme en Finistère - <http://www.nautisme-finistere.com>

Imprimé le 16 novembre 2018