

Les Activités Sport-Voile et Bien-être au CVBCM

Tous les Jeudis de 14h à 16h

Pour les adultes Sédentaires Inactifs

FEMMES et SENIORS jusqu'à fin Octobre



Séances avec : Entretien et renforcement musculaire

Étirements, souplesse, entraînement cardio-respiratoire

Par : Marche aquatique (avec prêt de combinaison)

Équilibre sur planche et paddle

Navigation sur bateau collectif , Hansa et Planche à voile

Prix : 60€ pour 6 séances + 11€.50 passeport voile.

Inscription au 05 56 03 30 19 ou 06 60 36 73 82 ou

Par mail : cerclevoilebordeaux@orange.fr