



BRETAGNE 

A Bréhec - Plouha

Semaine Mer Froid Bien-être



Du 17 au 24 février



Ateliers d'initiation au Ice Swimming ou nage hivernale

Les 17, 18, 20, 21, 23 et 24 de 10h30 à 11h30

Rendez-vous sur le parking devant la plage.

4 participants par atelier, à partir de 16 ans, 22€

Le samedi 20

A 10h30 : Atelier de respiration tonique sur la plage
puis initiation au Ice Swimming, à partir de 16 ans, 22€.

A 18h00: Visio-conférence sur la nage hivernale

Avec Marion Joffle, championne du monde en brasse de
Ice Swimming 2020 et Thibaud Collet qui a traversé la Manche
en maillot de bain en 2020 !

Le dimanche 21

A 10h30 : Atelier de Tai Chi sur la plage
puis initiation au Ice Swimming, à partir de 16 ans, 22€.

Vivez les sports d'hiver à la plage !

Renseignements et inscriptions au 02 96 65 32 53