



## NATATION et PLONGEE

### Nadia PUJOL - Côte des Légendes

SIRET : 438 542 995 00057 – [nadia.pujol@gmail.com](mailto:nadia.pujol@gmail.com)  
BEES Plongée sous-marine N°01400 0075 - BEESAN natation N°3592 0144

**AQUAGYM EN MER** : séance de 45mn pour se faire du bien et profiter des bienfaits de l'eau salée bretonne ! Tout âge - **1 séance 12€ - 10 séances 90€**  
location matériel(combinaison/chaussons) + 2€

**AQUAGYM en PISCINE** : résidence NODEVEN GUISSÉNY - **1 séance 12€ - 10 séances 90€ + entrée piscine 5€**

**FITPALMES** : renforcement musculaire jambes abdo fessier - pour nageur - **1 séance 12€ - 10 séances 90€** - location matériel(combinaison/palmes) + 2€

**RANDONNEE PALMEE** : parcours encadré avec apprentissage de la nage avec palmes et la respiration sur tuba pour découvrir la forêt de laminaire et les tombants rocheux à la rencontre des poissons, des crustacés et des coquillages bretons !  
**Séance de 2h - 35€ / personne** – matériel fourni

**AQUANAUTE** : Découvertes aquatiques – De 10 à 15 ans : jeux, natation, sauvetage, nage avec palmes, apnée ou plongée... **30€ la séance de 1h30** – matériel fourni

**NATATION EN MER** : à partir de 5 ans ou adulte : familiarisation, apprentissage et perfectionnement des techniques de nage en mer – Cours de 45mn - matériel fourni - **Cours collectif (6 pers. maxi) : 20€ - cours particuliers : 35€**

**PROGRAMME site internet : [nadiadepontusval.bzh](http://nadiadepontusval.bzh)**

Toutes les activités se font sur rdv au **06 29 35 25 15** et le lieu de pratique peut changer suivant la météo et l'état de la mer !