

Un programme innovant
au service de la santé



NAUTIC'santé



L'EXPERTISE DE DEUX FÉDÉRATIONS SPORTIVES





Un programme original pour reprendre une activité physique régulière et se maintenir en forme

En combinant le meilleur du paddle, du circuit training, du rameur et de la voile Nautic'Santé vous offre une approche dynamique, variée et motivante de l'activité physique.

4

ACTIVITÉS
complémentaires pour un
seul objectif : votre forme !

Endurance renforcée

Un cœur plus fort, une meilleure respiration, et plus de vitalité au quotidien.

Mobilité et tonus musculaire

Des muscles sollicités de façon variée et en profondeur pour plus de stabilité et d'aisance de mouvement.

Équilibre mental et bien-être

Libération des tensions, esprit apaisé, sommeil de qualité.

3

BÉNÉFICES
essentiels au cœur
du programme

En salle ou sur l'eau, Nautic'Santé s'adapte à vos envies, vos besoins... et à la météo ! Une fois les bases acquises, de nouveaux créneaux s'ouvrent à vous pour progresser à votre rythme. Seul ou en groupe, vous bénéficiez d'un accès libre au matériel pour continuer à vous entraîner en toute liberté.

2

SÉANCES
encadrées proposées
chaque semaine

1

COACH
spécifiquement formé pour
vous accompagner

Il vous aide à définir des objectifs personnalisés, adapte le volume et l'intensité des séances à votre niveau, et assure un suivi régulier de votre progression.



Nautic Santé App votre application bien-être



ACCÉDEZ À DES RESSOURCES PERSONNALISÉES

- Des tutos techniques
- Des séances clé-en-main
- Des programmes adaptés et individualisés



PRENEZ VOUS AU JEU !

- Visualisez vos progrès
- Décrochez des badges
- Participez à des challenges sportifs



PARTAGEZ DES EXPÉRIENCES

- Interagissez avec votre groupe
- Bénéficiez des conseils et de l'accompagnement de votre Coach

Téléchargez l'application **ici**



NAUTIC'santé



Le Circuit Training, par un enchaînement de différents ateliers permet de développer l'ensemble des qualités physiques. Adapté à tous les âges et niveaux, il est parfait pour ceux qui veulent un entraînement efficace, varié, dynamique et motivant.

Le Circuit Training sera l'outil idéal du programme pour répondre à vos besoins spécifiques de renforcement musculaire des pratiquants.



La voile en équipage est un excellent choix pour reprendre une activité physique en douceur, dans un cadre naturel ressourçant. La navigation stimule les fonctions cognitives et procure un sentiment de bien-être et de déconnexion.

En favorisant la coopération, la voile permettra d'entretenir la motivation du groupe tout au long du programme Nautic'Santé.



Pratiqué debout ou assis en mode aviron, le stand-up-paddle est accessible et bénéfique pour tous. Facile à mettre en œuvre, il permet à chacun de ressentir rapidement le plaisir de la glisse en toute liberté.

Renforcer l'équilibre et la posture seront les principaux objectifs recherchés sur les séances de paddle.



Le rameur est un appareil ultra-complet qui sollicite tous les muscles du corps. Il permet une activité physique adaptée à chacun, sans choc et sans traumatisme. Ramer permet un renforcement musculaire global, améliore le gainage et active le système cardiovasculaire.

Le rameur sera l'atout cardio du programme Nautic'Santé.