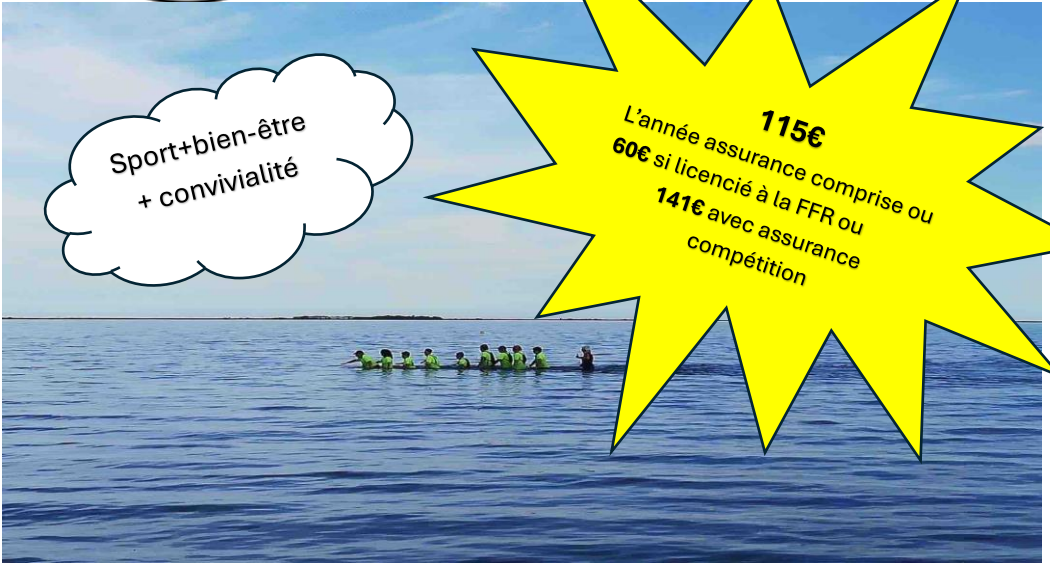




# LONGE COTE MEZE

Sport+bien-être  
+ convivialité

**115€**  
L'année assurance comprise ou  
**60€** si licencié à la FFR ou  
**141€** avec assurance  
compétition



## Les Séances

- ✚ Séances Relax / Toniques :  
Lundi 14h30: Animée par **Joelle**  
Jeudi 14h30: Animée par **Dany**
  - ✚ Mercredi et jeudi à 18H30: Séances  
ouvertes aux sportifs et compétiteurs,  
animées par **Joelle ou Séverine**
  - ✚ Lundi 18H30 : Séances réservées aux  
compétiteurs, animée par **Joelle ou  
Séverine** sur les conseils de **Louis**  
(conseiller technique)
  - ✚ Dimanche à 10H: ouvert à tous les  
adhérents
- Encadrer par : **Joelle – Séverine -Dany**

Prévoir son propre équipement  
Pas de prêt de combinaison  
Chaussures obligatoires

Lieu de RDV : la plagette (côté  
capitainerie) à Mèze

✚ **Téléphone** : 06 75 49 22 28  
✚ [longeteam34@yahoo.com](mailto:longeteam34@yahoo.com)

Adhésion en ligne possible sur le site  
<https://longeteam34.sportsregions.fr>