

# NOUVEAU

## RANDO PALMES



**Sandra Le Mercier**

**06-87-78-93-85**

Châtelailon-Plage 17340

[www.sandrasport.fr](http://www.sandrasport.fr)



[contact@sandrasport.fr](mailto:contact@sandrasport.fr)



Carte pro N° : 00815ED0040

Assurance RC : 147742416

**Balade, Cardio, Muscu, Drainage, Affiner sa silhouette... autant de raisons d'essayer la PLANCHE DE NAGE de Sandra.**

### 8 BONNES RAISONS :

- Améliorer sa **technique de nage** en améliorant ses battements
- Diminuer la **cellulite**
- **Sculpter** ses jambes et ses fesses
- **Affiner** le bas du corps
- Perdre du **poids**
- Renforcer sa sangle **abdominale** et **lombaire**
- Développer son **endurance**
- **Découvrir** la côte depuis la mer

### En sécurité

- Très bonne **Stabilité**, Possibilité de s'asseoir sur la planche
- **Accompagné** tout au long de la sortie
- Haut du corps hors de l'eau

**Ne tardez plus, venez essayer ...**

**Sandra**  
