



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

Le longe-côte, un sport aux multiples bienfaits physiques et mentaux !

<https://www.n-3ds.com/actualites/27788-le-longe-cote-un-sport-aux-multiples-bienfaits-physiques-et-mentaux/>

Pratiquez un sport comme le longe cote pour tonifier votre corps. La randonnée aquatique contribue aussi à la circulation sanguine et à la santé cardiaque. La plage est un endroit pour se détendre, oui, mais vous pouvez aussi en profiter pour faire un peu de sport. Essayez donc le longe-côte (ou randonnée aquatique), une activité physique très simple à réaliser et qui comporte de nombreux bienfaits pour la circulation sanguine et la santé cardiaque, entre autres.

Pratiquez un sport comme le longe cote pour tonifier votre corps. La randonnée aquatique contribue aussi à la circulation sanguine et à la santé cardiaque. La plage est un endroit pour se détendre, oui, mais vous pouvez aussi en profiter pour faire un peu de sport. Essayez donc le longe-côte (ou randonnée aquatique), une activité physique très simple à réaliser et qui comporte de nombreux bienfa

Date created: 04 01 2020