



Formule « Jeunes Seniors » (50 à 65 ans)

3 séances pour 90 € !

*L'école de surf BO&Co ouvre ses portes aux jeunes seniors, sur des créneaux réservés à ce public, avec une **pratique adaptée**. Cette formule est ouverte aux personnes de **50 à 65 ans**.*

*Venez **gouter aux joies de la glisse, en toute sécurité et dans la bonne humeur !***

Les seniors une génération active !

Avec une durée de vie qui ne cesse de se prolonger, la population des seniors est de plus en plus nombreuse et bien décidée à **vivre sa retraite de façon active**.

La pratique d'une activité physique régulière aide les seniors à conserver une **bonne qualité de vie**.

Le Surf, une activité stimulante et relaxante à la fois !

Le surf est une **activité de plein air** qui développe la force dans le haut et le bas du corps, la **flexibilité et l'équilibre** et les mouvements de nage sont un **excellent exercice cardiovasculaire**.

Surfer, c'est passer **un moment hors du temps**, en oubliant les soucis du quotidien, au rythme de l'océan, une vraie forme de **relaxation**. Le surf procure une vraie **sensation de bien-être et de liberté**.

De plus, Les minéraux et oligo-éléments de l'eau de mer sont de **véritables carburants pour l'organisme** ! Les activités dans l'eau de mer, comme le surf, sont donc très bonnes pour la santé.

Le surf pour les seniors chez BO and Co :

Chez BO and Co, le surf est utilisé comme un véritable **outil du bien-être, un booster de moral**. Avec le cours collectif réservé aux jeunes seniors, venez goûter aux joies du surf en groupe et **partagez glisse, efforts et éclats de rire** !

Nos cours « Jeunes Seniors » sont menés **à votre rythme, et adaptés à chaque personne**. La progression se fait en fonction de chacun.

Le **matériel est adapté aux débutants**, avec des planches de surf en mousse, équipées d'ailerons souples, ce qui limite les risques en cas de choc.



La formule « Jeunes Seniors » :

La formule « Jeunes Seniors » est composée de **3 séances** de découvertes de la glisse de 2h. Elle coûte **90€**, **matériel compris**.

- **Séance 1** : découverte de la glisse en bodyboard (pratique uniquement allongée sur la planche, permet une première approche du milieu marin)
- **Séance 2** : découverte de la glisse en surf (pratique allongée sur la planche, et initiation au redressement)
- **Séance 3** : suite de la découverte de la glisse en surf (pratique debout sur la planche)

La découverte du surf pour les Jeunes Seniors, c'est uniquement chez BO and Co !

