

# Activités proposées



BNP PARIBAS

La banque d'un monde qui change



Opale Longe Côte

## L'Evolution En Milieu Aquatique Naturel Marin



### **Longe Côte** (12 mois par an)

Mercredi 18h30 / Vendredi 18h30  
Dimanche 10h30

### **Aquagym en Mer**

(Avril - novembre)  
Dimanche 9h30

### **Aquaphilie** (Avril - novembre)

Dimanche 10h30  
*J'apprends à me réconcilier avec la mer, à la comprendre et y évoluer en toute sérénité.*

### **Nage en Mer** (sur rendez-vous)

*Découverte, initiation, perfectionnement*

### **Sauvetage Côtier** (sur rendez-vous)

*Découverte, initiation, perfectionnement*

### **Nage avec Palme(s)**

(Avril - novembre, dimanche 9h30 et un samedi sur 2)

### **Finboard**

(à partir de mai)  
*A découvrir en première mondiale à Dunkerque*

*Matériel adapté à la saison fourni pour la découverte*

*Accueil groupes particuliers, entreprises, écoles publics extraordinaires sur RDV (nous consulter)*

**Pour nous rejoindre :**

Base de la Licorne  
1 Digue Nicolas II  
59140 Dunkerque :

Tel : 07.78.14.47.57 Mail: [ontact@opalelongecote.fr](mailto:ontact@opalelongecote.fr)

Site Internet : [www.opalelongecote.fr](http://www.opalelongecote.fr)

Facebook : [opalelongecote](https://www.facebook.com/opalelongecote)



**Le plaisir est dans l'Eau**

# Le Plaisir est dans l'eau !

Relaxation



Bain à remous



Trail



Aquagym



Sortie découverte toute l'année



## 2017 on prend le Large

Finboard



Sorties nocturnes



## « Porte des Mers »

« Faire du Sport, se dépasser, sans notion de compétition, de rivalité, seulement pour la Santé, le plaisir de partager un moment, une émotion, ou simplement une conversation... »