

Votre coach



Swim & Ocean coach
Conférencière
Organisatrice d'évènements

Forte d'une traversée du Pacifique à la rame, double championne du monde de sauvetage sportif et ancienne internationale de natation, Emmanuelle vous accueille dans une ambiance conviviale et professionnelle. Véritable passionnée de l'océan et du sport outdoor, votre coach s'adapte à chaque public et à chaque attente.

Sport loisirs ou de haut niveau, en coaching particulier ou en groupe, enfants ou adultes, Emmanuelle vous accompagne dans votre parcours sportif avec comme gages de réussite : le plaisir, le partage et le goût de l'effort.

Langues parlées :  



CONTACT

Ocean Incentive
40150 HOSSEGOR
Bureau itinérant

06 42 78 27 67
info@ocean-incentive.fr



Informations & réservations
www.ocean-incentive.fr



SPORTS AQUATIQUES OUTDOOR HOSSEGOR

De la découverte à la performance



Marche aquatique

Nage en eau libre

Swimrun

Natation

Ocean Beach Fit

Stages & Team Building

Retrouvez-nous sur Facebook
Mail : info@ocean-incentive.fr
Tel : 06 42 78 27 67



www.ocean-incentive.fr

STAGES & summer camps

Au lac . A l'océan
Apprentissage . Perfectionnement . Compétition
ADOS . ADULTES

STAGE NAGE EN EAU LIBRE **200€**
5 séances 1h30 - groupe : 6 personnes
Une semaine de nage en eau libre pour perfectionner sa technique de nage, son aisance dans les vagues et le courant ainsi que sa direction. Entre lac et océan, un stage complet et qualitatif pour les passionnés de nage en milieu naturel.

STAGE WATERMAN **150€**
5 séances 1h30 - groupe : 10 personnes
Une semaine riche en sport et en dépassement de soi entre nage en eau libre, swimrun, bodysurf, ocean skills et sauvetage côtier. Entre amis, solo ou en famille, un stage insolite vous attend pour profiter de l'océan tel un waterman.

STAGE OCEAN THERAPY **120€**
5 séances 1h - groupe : 12 personnes
Une semaine de bien-être pour prendre soin de soi et profiter des bienfaits de l'océan et du lac. Entre marche aquatique, nage, bain de mer et stretching, l'occasion de prendre du temps pour soi et de se connecter au milieu marin.

WATER SAFETY FAMILY **20-30€**
Séance 1h30 - groupe : 12 personnes
Une séance hebdomadaire en juillet-août pour connaître les spécificités de l'océan et des plages landaises afin de profiter des vacances en tout sécurité. De la théorie à la pratique, une séance idéale à faire en famille. Tarif dégressif en groupe.

OCEAN ACADEMY **Tarif sur devis**
Séance 2h30 - groupe : sur mesure
Un rdv complet pour (re)découvrir, apprendre, comprendre le milieu océanique et les spécificités de notre territoire. Du golf de gascogne, aux courants de baine, des gestes de 1ers secours aux passages de vagues, l'Ocean Academy offre un programme complet pour tous les amoureux de ce milieu.

STAGE CLUB DE SPORT **Tarif sur devis**
Vous êtes un club de sport (natation, triathlon, sauvetage sportif, long côte) et vous souhaitez un stage sur mesure. Du perfectionnement au à la performance, construisons ensemble un programme adapté à vos besoins.

Activités Outdoor

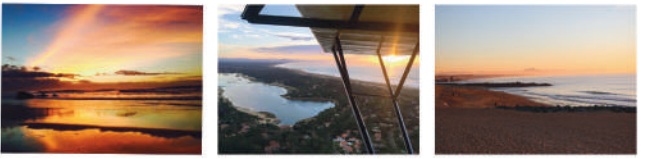
Cours collectifs de 45min à partir de 14 ans :
AQUAPALMING
Une activité outdoor vivifiante et tonifiante pour travailler le bas du corps. Paire de palmes nécessaires.

MARCHE AQUATIQUE
Marchez, respirez, oui mais dans l'eau ! Une activité idéale pour toutes personnes avec traumatisme ou femmes enceintes. Une super activité pour les plus sportifs également !

OCEAN BEACH FIT
Sur la plage, enchaînez des exercices de renforcement musculaire, de course et de nage. Une activité idéale pour travailler son cardio.

SWIMRUN
L'activité idéale pour visiter le territoire en alternant des sections de course à pieds et de nage en eau libre entre lac marin et océan.

NAGE EN EAU LIBRE
Nagez en mer en groupe au lac ou à l'océan avec ou sans palmes, initiez-vous au bodysurf, familiarisez-vous avec la houle. Requis : savoir nager 200m crawl sans s'arrêter.



ADHESION ANNUELLE **200€**
TOUTES ACTIVITES + 5€ ou 10€ la séance

COURS A LA CARTE
Séance 45min **15€**
Séance 1h30 **20€**

COACHING PARTICULIER **60€**
Pour un programme sportif individualisé, durée : 1h

Séminaire Evènements

Vous êtes une entreprise en recherche de séminaires, un particulier organisant un EVJF ou EVG, une bande de copains souhaitant vivre un moment insolite ou encore une équipe sportive, n'hésitez pas nous contacter pour organiser votre séjour sur Hossegor. Ocean Incentive peut également se déplacer jusqu'à vous !

Un programme sur-mesure et un concept novateur avec la Lifeguard Academy et le Waterman challenge, demandez la brochure !



Découvrez également tout le panel d'activités proposées toute l'année et adaptées aux besoins de votre groupe.

Une expérience unique dans un cadre naturel exceptionnel avec l'expertise d'une athlète de haut niveau et d'une aventurière. Osez sortir des sentiers battus et partez à la découverte de nouvelles sensations et émotions !

