

Cours de Fitness

JOURS ET HEURES :

Aquagym sénior : Les lundis ou jeudis 16h00

Aquagym : les mardis à 18h00, les vendredis à 19h00 ou les dimanches à 9h30

Aquabike-Monoposte : Les mardis 20h00 ou les mercredis 19h15

Aquabike-training : Les mardis 19h00 ou les vendredis 18h00.

Les inscriptions auront lieu le lundi 31 mai, mardi 1 juin, jeudi 3 juin et vendredi 4 juin de 15h00 à 18h00. Et le mercredi 2 juin de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 15h30.

Tarifs	
AQUAGYM	AQUABIKE/AQUABIKE-TRAINING
A la séance 11,40 €	A la séance 13,60 €
Les 11 séances (valable 4 mois) 90,60 €	Les 11 séances (valable 4 mois) 113,30 €

Aquagym-Sénior : Gymnastique qui se pratique dans l'eau. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures.

Aquabike monoposte : Consiste à pratiquer du vélo dans l'eau. En plus d'être une activité faisant travailler le cœur et brûlant les calories et les graisses en priorité, le fait de pratiquer dans l'eau aurait de nombreuses vertus ; en effet cette activité permet de travailler en douceur, dans le respect des articulations et sans courbatures.

Aquabike-training : Combinaison de différents sports aquatiques (aquagym / aquabike) que vous pratiquez de manière alternée, sous forme d'ateliers.