

**Piscine Isabelle JOUFFROY**

310, avenue Elie Vignal

69300 Caluire et Cuire

Tél : 04 37 26 00 20

[www.ville-caluire.fr](http://www.ville-caluire.fr)

# AQUABIKE

**A partir du 18 septembre 2017**

## **Description de l'activité :**

- Cours ludique, en musique, d'une durée de 30 minutes, destiné à un public mixte.
- Cours permettant de travailler sur l'ensemble du corps, en particuliers sur les membres inférieurs, avec des variations de rythmes et de postures.

## **Bienfaits de l'activité :**

- L'aquabike est idéale pour les personnes souhaitant perdre du poids, affiner leur silhouette, éliminer la cellulite et l'aspect peau d'orange, réduire la fatigue et le stress, améliorer leurs capacités et performances cardio-respiratoires, la circulation sanguine et lymphatique.

## **Conseils pratiques :**

- Il est préférable de se munir de chaussons ou chaussettes spécifiques à la pratique de l'Aquabike (réduits le risque d'ampoules et de crampes),
- Prévoir une bouteille d'eau.

## **Durée de la séance :**

- Séance de 45 minutes, incluant 15 minutes d'installation.

## **Modalités d'inscription:**

- Les cours proposés sont des séances ponctuelles. Nous n'organisons pas d'inscription annuelle.
- Les réservations sont identiques à celles pratiquées pour les séances ponctuelles d'aquagym. Par conséquent, les usagers devront réserver leur séance la veille du cours aux horaires suivants :
  - A partir de 11h00 du lundi au vendredi
  - De 9h00 à 12h30 le dimanche pour l'inscription du cours qui a lieu le lundi.
  -

## Les Horaires :

	<b>Aquabike Tonique</b>	<b>SoftBiking</b>
<b>Lundi</b>	13h00 – 13h45 17h30 - 18h15	11h15 – 12h00
<b>Mardi</b>	13h00 – 13h45	
<b>Mercredi</b>	12h15 - 13h00	
<b>Jeudi</b>	19h15 - 20h00	
<b>Vendredi</b>	12h15 à 13h00 18h15 – 19h00	14h45 - 15h30

## Le Tarif des cours (entrées + vélo) :

	<b>Tarif séance (30 min)</b>	<b>Accès 10 séances</b>
<b>Résident</b>	12,00 €	100,00 €
<b>Non résident</b>	14,00 €	120,00 €

## Le Tarif utilisation libre (entrées + location vélo) :

	<b>Tarif séance (45 min)</b>
<b>Résident</b>	7,20 €
<b>Non résident</b>	8,70 €