

## 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)

# CROSS AQUA

**A partir du mercredi 20 septembre 2017**

### Public :

Cette activité est destinée à des sportifs confirmés en très bonne condition physique désireux de vouloir dépasser ses limites. Le cross aqua est l'activité la plus intense que nous proposons à la piscine Isabelle JOUFFROY. Sensations fortes, efforts intenses et montée d'adrénaline seront au rendez vous.

### Objectifs de l'activité :

Inspiré de la pratique tendance du *Cross Training*, le CROSS AQUA s'organise sous forme de circuit training décomposé en différents ateliers. Les séances durent 45 minutes en petits groupes. L'intérêt ? Tonifier plus en optimisant les temps de récupération et en sollicitant tous les muscles du corps.

### Conseils pratiques :

Prévoir pour la pratique du CROSS AQUA : de quoi s'hydrater, un maillot de bain sport et une paire de *zoomer* (palmettes).

### Horaires :

Les mercredis de 18h30 à 19h15.

### Tarifs :

Tarif résident		
	Annuel	Ponctuel
Plein tarif	224,40 €	8,90 €
Tarif réduit	195,50 €	7,70 €
Tarif non résident		
	Annuel	Ponctuel
Plein tarif	268,50 €	10,50 €
Tarif réduit	234,50 €	9,40 €