

AQUABIKE

Aqua Bike Balance

A partir du lundi 23 septembre 2019 au vendredi 12 juin 2020 (hors vacances scolaires)	
Public concerné : adultes	
Objectif de l'activité : activité aquatique d'intensité moyenne sur un vélo permettant de travailler l'ensemble du corps , notamment les membres inférieurs	
Conseils pratiques : <ul style="list-style-type: none">• maillot de bain et chaussons d'aquagym adaptés• bouteille d'eau	
Horaires : lundi de 11h15 à 12h00	
Tarifs : résident - la séance 12,00 € - les 10 séances 100,00 € non résident - la séance 14,00 € - les 10 séances 120,00 €	
Divers : <ul style="list-style-type: none">• 35 minutes de cours et 10 minutes d'installation• musique avec volume moyen à fort• appeler le veille à partir de 11 h pour réserver le cours en ponctuel	

Aqua Bike Fit

A partir du lundi 23 septembre 2019 au vendredi 12 juin 2020 (hors vacances scolaires)	
Public concerné : adultes dynamiques et sportifs	
Objectif de l'activité : activité aquatique de moyenne à haute intensité sur un vélo permettant de travailler l'ensemble du corps et particulièrement les membres inférieurs	
Conseils pratiques : <ul style="list-style-type: none">• maillot de bain et chaussons d'aquagym adaptés• bouteille d'eau	
Horaires : le lundi de 18h00 à 18h45 le mardi de 12h15 à 13h00 le mercredi de 9h55 à 10h40	
Tarifs : Résident - la séance 12,00 € - les 10 séances 100,00 € Non résident - la séance 14,00 € - les 10 séances 120,00 €	
Divers : <ul style="list-style-type: none">• 35 minutes de cours et 10 minutes d'installation• musique avec volume moyen à fort• appeler le veille à partir de 11 h pour réserver le cours en ponctuel	

Aqua Bike Dynamic

A partir du lundi 23 septembre 2019 au vendredi 12 juin 2020 (hors vacances scolaires)

Public concerné : adultes sportifs confirmés

Objectif de l'activité :

activité aquatique sur un vélo permettant de travailler l'ensemble du corps, en particulier les membres inférieurs à haute intensité

Conseils pratiques :

- maillot de bain et chaussons d'aquagym adaptés
- bouteille d'eau

Horaires :

le mardi de 18h30 à 19h15

le jeudi de 12h15 à 13h00 ou de 19h15 à 20h00

le vendredi de 12h15 à 13h00

Tarifs :

Résident - la séance 12,00 € - les 10 séances 100,00 €

Non résident - la séance 14,00 € - les 10 séances 120,00 €

Divers :

- 35 minutes de cours et 10 minutes d'installation
- musique avec volume moyen à fort
- appeler le veille à partir de 11 h pour réserver le cours en ponctuel