

# AQUABIKE

A partir du lundi 21 septembre 2020 au vendredi 18 juin 2021 (hors vacances scolaires)

**Public concerné :** adultes et jeunes de plus de 16 ans

**Conseils pratiques :** maillot de bain et chaussons d'aquagym adapté et bouteille d'eau

**Divers :** appeler la veille à partir de 10 h pour réserver le cours en ponctuel

**Tarifs :**

|              |                     |                           |
|--------------|---------------------|---------------------------|
| résident     | - la séance 12,00 € | - les 10 séances 100,00 € |
| non résident | - la séance 14,00 € | - les 10 séances 120,00 € |

| Type de cours | Public concerné                | Objetifs – musique  | horaires   |
|---------------|--------------------------------|---|--|
| Balance       | adultes                        | Activité aquatique d'intensité moyenne sur un vélo permettant de travailler l'ensemble du corps, notamment les membres inférieurs<br>Musique avec un volume moyen                       | <b>lundi de 11h15 à 12h</b>  |
| Fit           | adultes dynamiques et sportifs | Activité aquatique de moyenne à haute intensité sur un vélo permettant de travailler l'ensemble du corps et particulièrement les membres inférieurs<br>Musique avec volume moyen à fort | <b>lundi de 18h à 18h45</b><br><b>mardi de 12h15 à 13h</b><br><b>mercredi de 9h45 à 10h30</b>                  |
| Dynamic       | adultes sportifs confirmés     | Activité aquatique sur un vélo permettant de travailler l'ensemble du corps, en particulier les membres inférieurs à haute intensité<br>Musique avec volume moyen à fort                | <b>mardi de 19h15 à 20h</b><br><b>jeudi de 12h15 à 13h ou de 19h15 à 20h</b><br><b>vendredi de 12h15 à 13h</b> |