

AQUABIKE

A partir du lundi 20 septembre 2021 au vendredi 17 juin 2022 (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, **cours de 45 min**

Réservation : appeler la veille à partir de 10h pour réserver

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 Musique avec un volume moyen	lundi 11h15
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 Musique avec volume moyen à fort	lundi 18h mardi 12h15 mercredi 9h45
Dynamic	adultes sportifs confirmés	Activité aquatique sur un vélo permettant de travailler l'ensemble du corps, en particulier les membres inférieurs à haute intensité Musique avec volume moyen à fort	mardi 19h30 jeudi 12h15 et 19h vendredi 12h15