

# 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	<b>lundi 11h15</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 Musique avec volume moyen à fort	<b>lundi 18h</b> <b>mardi 12h15</b> <b>mercredi 9h45</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 Musique avec volume moyen à fort	<b>mardi 19h30</b> <b>jeudi 12h15 et 19h</b> <b>vendredi 12h15</b>