

# AQUABIKE

**A partir du lundi 26 septembre 2022 au vendredi 16 juin 2023** (hors vacances scolaires)

**Public concerné :** adultes et jeunes à partir de 16 ans

Horaires des cours		
	Balance	Dynamic
Lundi	☐ 11h15 - 12h00	☐ 18h15 - 19h00
Mardi		☐ 20h00 - 20h45
Jeudi		☐ 12h15 - 13h00      ☐ 19h00 - 19h45
Vendredi		

Tarif résident	Ponctuel	Carte 10 entrées	Utilisation libre ( location)*
	12,00 €	100,00€	8,90 €
Tarif non résident	Ponctuel	Carte 10 entrées	Utilisation libre ( location)*
	14,00 €	120,00€	10,50 €

\***Louez votre bike :** Vous avez également la possibilité de louer votre bike en dehors des horaires des séances.

Objectifs de l'activité	
<b>Balance</b>	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>Dynamic</b>	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

**Tenue de bain :** maillot adapté, bonnet obligatoire, chaussons d'aquagym fortement conseillés.

**Recommandations :** Prévoir une bouteille d'eau. S'assurer d'être en bonne condition physique (**Le certificat médical n'est pas exigé. Cependant, nous vous conseillons de valider la pratique de cette activité auprès de votre médecin traitant**).

**Autres informations:** le toit mobile est susceptible d'être ouvert aux beaux jours (prévoir des lunettes de soleil).