Aquabiking

Ce cours permet, sur une musique énergique et entrainante, d’effectuer un travail cardio-vasculaire intense tout en favorisant la circulation sanguine.



L’aqua-bike permet notamment une diminution significative des sensations de jambes lourdes, une tonification de l’ensemble du corps grâce à la sollicitation des muscles « profonds » (sangle abdominale par exemple) lors de mouvements spécifiques proposés par l’éducateur.

Une pratique régulière vous permettra de constater surtout une amélioration progressive de l’endurance.

Particulièrement recommandé aux seniors ou aux femmes enceintes désirant reprendre ou poursuivre une activité sportive douce.

Infos pratiques

Activité ouverte à tout public.

Lundi : 12h30 - 13h15

Lundi : 19h15 - 20h

Mardi : 20h - 20h45

Mercredi : 12h30 - 13h15

Jeudi : 12h30 - 13h15

Samedi : 9h45 - 10h30

Sur inscription, effectif limité par séance.