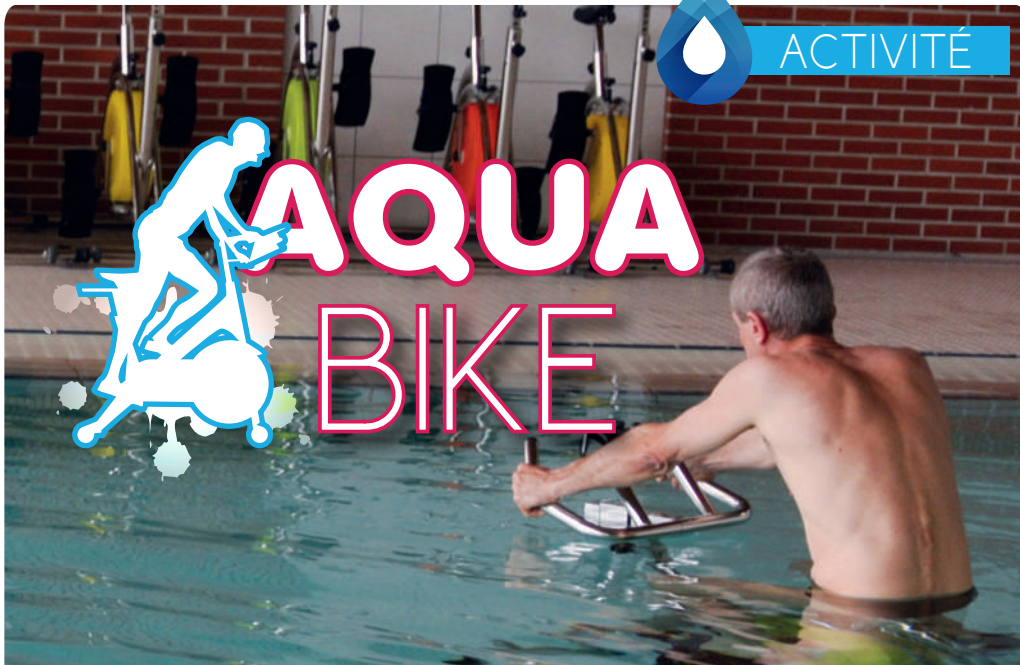




ACTIVITÉ



AQUA BIKE



VOUS CHERCHEZ À VOUS DÉPENSER ET À VOUS MUSCLER LE BAS DU CORPS ?

La pratique de l'aqua bike associe le travail cardio-vasculaire aux vertus d'un massage constant grâce aux mouvements dans l'eau.

SÉANCES PAR MODULES (hors vacances scolaires)

Lundi 16h-17h / **Mardi** 20h-21h / **Mercredi** 12h15-13h15 / 19h-20h

Jeudi 18h-19h / **Vendredi** 12h15-13h15 / 15h-16h

M1 : 18/09/17 au 22/12/17 = 12 séances

M2 : 8/01/18 au 6/04/18 = 11 séances

M3 : 23/04/17 au 29/06/17 = 10 séances

Tarifs : 11,90€ ou 9,90€ CCGAM x nombre de séances du module
+ carte support RFID 1,50€ (aucun remboursement possible en cas d'absence)

séances variables en fonction des jours de fermetures et des jours fériés

Centre nautique d'Autun

Route de Chalon-sur-Saône 71400 AUTUN
03 85 52 24 45 - www.grandautunoismorvan/centre-nautique

CENTRE NAUTIQUE



AQUA BIKE

C'est une activité cardio-musculaire intense sur vélo aquatique.

L'aqua bike se déroule en séance d'une heure par groupe de 10 personnes maximum. Mise à l'eau et sortie des vélos incluses dans la séance.

ATELIERS INTENSES

Activité ouverte à toutes personnes désirant se dépenser activement, se défouler et brûler un maximum de calories.



NIVEAU DE DIFFICULTÉ moyen

OBJECTIFS

Quels sont les bénéfices visés ?

Cette activité vise au :

- développement des capacités cardio-vasculaire
- travail des muscles

PRATIQUE

Comment se déroule une séance ?

- l'atelier est précédé d'un échauffement
- 45 min à enchaîner des mouvements + ou - rapides
- 5 min de récupération active



Des séances seront proposées sur les vacances scolaires.

Renseignements et inscriptions à l'accueil 2 semaines avant le début des vacances.

