

# Aquabike

À PARTIR DU 13 SEPTEMBRE  
EN PÉRIODE SCOLAIRE

Activités  
à la séance

*Sport & forme*

## AQUABIKE

Les mardis à 19h et à 20h,  
les jeudis à 17h, 19h et 20h.

Piscine intercommunale Creuse Grand Sud  
Allée Jean-Marie Couturier, 23200 Aubusson  
[contact.piscine@creuse-grand-sud.fr](mailto:contact.piscine@creuse-grand-sud.fr)  
05 55 67 71 01

**CREUSE GRAND SUD**  
Communauté de Communes

À PARTIR DE 16 ANS

# Aquabike

3/4 d'heure de cours

Tous les bienfaits du vélo dans l'eau !

Activité ludique et unique en son genre, l'aquabike vous permettra de bénéficier des bienfaits de l'aquagym et du vélo. Il vous apportera bien-être et légèreté...

## Effets bénéfiques :

- > Augmentation de la résistance cardiovasculaire ;
- > Développement de capacité pulmonaire ;
- > Meilleure circulation du sang ;
- > Tonification des membres inférieurs ;
- > Meilleure flexibilité musculaire ;
- > Modelage du corps ;
- > Réduction de la masse grasseuse et de la cellulite.

## Groupes musculaires sollicités :

- > Membres supérieurs: travail de la ceinture scapulaire, triceps, abdominaux, obliques, lombaires ;
- > Membres inférieurs: travail des cuisses et des fessiers.

**Cours à la séance (5 cours maximum à la suite - le bracelet est nominatif et valable sur un seul créneau horaire)**

<i>Forfait 5 séances consécutives</i>	
<i>ComCom</i>	<i>Hors Comcom</i>
35 €	45 €
<i>Tarif à la séance :</i>	
<i>ComCom</i>	<i>Hors Comcom</i>
7 €	9 €

Piscine intercommunale Creuse Grand Sud  
Allée Jean-Marie Couturier, 23200 Aubusson  
contact.piscine@creuse-grand-sud.fr  
05 55 67 71 01

**CREUSE GRAND SUD**  
Communauté de Communes