

Aquabike

À PARTIR DU JEUDI 14 SEPTEMBRE
EN PÉRIODE SCOLAIRE
2023/2024

Activités à la séance

Sport & forme

AQUABIKE

- les mardis à 19h et à 20h,
(attention pas les mardis 12, 19 et
26 septembre 2023)
- les jeudis à 17h, 19h et 20h.

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

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 graisseuse 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)

Forfait 5 séances consécutives*	
ComCom	Hors Comcom
37,75 €	48,50 €
Tarif à la séance :	
ComCom	Hors Comcom
7,55 €	9,70 €

** Sous réserve de modifications*

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