

Aquabike

Améliorez votre condition physique en alliant le bien-être et la beauté! En effet grâce à l'aquaspinning vous pouvez augmenter la résistance cardio-vasculaire mais aussi les capacités pulmonaires et musculaires. La résistance de l'eau permet un entraînement plus intense et préserve plus le corps. Il permet également le modelage du corps et la réduction de la masse grasseuse et de la cellulite. Un exercice pour TOUS! - pour les seniors, - pour les personnes en surpoids important, - pour la préparation physique des athlètes, - pour les personnes ayant des soucis articulaires ou cardiaques, - pour tous ceux qui veulent faire un sport fun et dynamique! Se déroule en groupe de maximum 10 personnes, la durée du cours est de 45 minutes. Le prix est de 14€ pour la première séance, ensuite ce sont des cartes d'abonnement de 10 séances pour 130€, Nous avons aussi des cartes mixtes de 5 séances d'aquagym et 5 séances d'aquabike pour 110€, Nous demandons toujours une réservation au préalable et une annulation de 24H à l'avance. Les lundis à 13h15, 19h30 et 20h15, les mercredis à 20h15, les vendredis à 19h30 et 20h15 et les dimanches à 9h30 et 10h15.

À À À