

## Piscine Jean RÉGIS

**Programme des animations "Cycle vacances de Printemps 2020"**

**du lundi 20 avril au jeudi 30 avril 2020**

### **AQUABIKE**

**Inscriptions à partir du jeudi 26 mars à 14h**

#### **Stage de 9 séances**

sur 2 semaines de 13h30 à 14h15

- **Du 20/04/2020 au 30/04/2020**  
✓ **101,70 € les 9 séances** (soit 11,30 € la séance)

#### **Stage à la semaine**

de 13h30 à 14h15

- **Soit du 20/04/2020 au 24/04/2020**  
✓ **56,50 € les 5 séances** (soit 11,30 € la séance)
- **Soit du 27/04/2020 au 30/04/2020**  
✓ **45,20 € les 4 séances** (soit 11,30 € la séance)

- **Pas de séance les jours fériés**
- Présence 10mn avant le début de la séance pour le réglage du vélo
- Le port de chaussons est fortement recommandé
- les cours non pris sont perdus

**L'aquabike** : la séance se pratique sur un vélo positionné dans un bassin d'une profondeur de 1m35 maximum. Cette activité développe de nombreuses vertus : travail cardio-vasculaire et articulaire, action drainante, renforcement musculaire du bas du corps aux abdominaux, élimination des calories, affinement de la silhouette...

Ces séances font travailler les muscles sans à coups ni douleurs articulaires en associant les bienfaits de l'hydro-massage.