



CENTRE  
AQUATIQUE  
**LA PISCINE**

# AQUABIKE (séances encadrées)

## C'EST QUOI ?

Une activité dynamique et en musique animée par des professionnels dans la bonne humeur.  
L'objectif ? Travailler le rendement cardio-vasculaire et se renforcer musculairement.  
L'aquabike est une activité non-traumatisante pour les articulations et qui favorise le retour veineux.  
**Les cours se déroulent dans le bassin d'initiation en faible profondeur (maximum 1m30).**

## POUR QUI ?

L'aquabike s'adresse aux personnes sportives ou débutantes, de plus de 16 ans.  
Il n'est pas nécessaire de mettre la tête sous l'eau, ni de savoir nager.

## COMMENT

Les séances sont à l'unité. Règlement à l'accueil le jour de la séance. Places limitées.  
Réservations possibles sous conditions (renseignements à l'accueil).

## QUAND ?

Le mardi de 19<sup>h</sup>15 à 19<sup>h</sup>45  
Le jeudi de 12<sup>h</sup>45 à 13<sup>h</sup>45.

Informations complémentaires auprès de l'accueil au 05 49 21 14 83



   [grand-chatellerault.fr](http://grand-chatellerault.fr)

GRAND  
CHÂTELLERAULT  
COMMUNAUTÉ  
D'AGGLOMÉRATION