



+ LOISIRS

Nouveau : des cours d'aquabike au centre nautique Roger-Lebas

Activité sportive en plein essor, l'aquabike est proposé au centre nautique Roger-Lebas. Les cours démarreront en février avec des séances et forfaits adaptés à tous.

Mis en ligne le 29 janvier 2019

L'aquabike (ou aquavélo) fait son arrivée au centre nautique Roger-Lebas.

Sept créneaux par semaine sont proposés. Les cours débuteront en février et auront lieu les mardis et jeudis à partir de 18h et tous les jours de la semaine durant la pause méridienne, encadrés par des professeurs.

Un sport complet et efficace :

Au total, 9 vélos de type vélos d'appartement sont posés au fond du bassin et maintenus grâce à des ventouses.

L'aquabike fait partie des cours de fitness collectifs et permet d'allier bienfaits du vélo et de la piscine pour faire travailler son corps plus efficacement.

En effet, l'ensemble du corps se retrouve tonifié rapidement. Les adeptes peuvent ainsi muscler principalement le bas du corps et les abdominaux.

Pour plus de confort, il est recommandé de se munir de chaussons d'aquabike. Chaque séance est accompagnée d'un fond musical.

Plusieurs offres sont proposées en fonction des besoins de chacun :

- 1 séance de 30 minutes : 13€
- 1 séance de 45 minutes : 15€
- Forfait de 10 séances (30 min chacune) : 110 € valable un an*
- Forfait de 10 séances (45 min chacune) : 130 € valable un an*

Il sera également possible de louer un vélo en accès libre pour une durée de 30 minutes au prix de 5 € (en fonction de l'affluence).

** les forfaits sont réservables jusqu' à un mois à l'avance*

Attention, un certificat médical ou une décharge pour la pratique en libre accès vous seront demandés. En effet, l'activité peut ne pas convenir aux individus souffrant de problèmes cardiaques.

Les inscriptions se font directement au centre nautique, situé 49 avenue du Consul- Général-Nordling ou par téléphone au 01 41 70 18 13.



MAIRIE DE LIVRY-GARGAN
3, PL. FRANÇOIS-MITTERRAND - B.P. 56 - 93891
LIVRY-GARGAN

☎ 01 41 70 88 00 📠 01 43 30 38 43