



Vous voulez vous faire plaisir tout en travaillant, venez essayer l'aquabike !

Sous l'impulsion du maître-nageur, **les exercices s'enchaînent au son d'une musique rythmée.** Pédaler en avant, en arrière, en danseuse ou assis sur la selle, à cela ajoutez les exercices des bras : **au final, c'est une séance durant laquelle vous aurez dépensés 300 à 500 calories !** En comparaison, une heure complète de natation ou de vélo équivaut à une dépense d'environ 350 calories... Alors votre choix est fait ?

Loin d'être limité, l'aquabike peut être un cours très complet.

Les atouts :

- *le corps en partie immergé est « porté » par l'eau, donc beaucoup moins fatigant.
- *le pédalage dans l'eau, provoque l'hydromassage (jambes, fesses, ventre), on s'en rend compte très nettement quand on accélère, malgré l'effort on ressent un effet drainant
- *avec la résistance de l'eau, l'effort est plus intense, donc plus efficace sans qu'on ressente la fatigue correspondante à cette intensité
- *pas de courbatures le lendemain

Séance d'essais du 13 mars au 4 avril 2018, tarif 8€

- Mardi 17h45-18h15

Newsletter

M'inscrire et recevoir toute l'actualité de la Ville ! Votre email *

- Mardi 18h30-19h
- Jeudi 17h45-18h15
- Jeudi 18h30-19h
- Vendredi 12h15-12h45
- Dimanche 11h45-12h15

Puis sur inscription avec abonnement de 10 séances de date à date pour 70€



Afficher la date de publication:

S'inscrire Leave this field blank

URL de la source (modifié le 26/02/2018 - 09:45):

<https://www.monsenbaroeul.fr/actualites-0/une-nouvelle-activite-la-piscine-laquabike>