

AQUA BIKE

Au Centre nautique Le Toboggan



PÉDALEZ DANS L'EAU
BOOSTEZ VOTRE FORME !



AQUABIKE

Au Centre nautique Le Toboggan

Envie d'un sport complet, efficace et sans impact ?

Découvrez l'aquabike le vélo dans l'eau
qui allie cardio, renforcement et bien-être !

Les bienfaits

- Brûle un maximum de calories,
- Renforce jambes et fessiers,
- Améliore le cardio,
- Favorise la circulation,
- Massage naturel grâce à l'eau.

Accessible à tous.

Pas de cours juillet et août.



Bonnet obligatoire.



Pensez à prendre un jeton
pour les casiers.



Maillot réglementaire.

Horaires

lundi mardi jeudi
et vendredi de 12h30 à 13h10
lundi mardi 18h30 à 19h10
mercredi de 9h15 à 9h55

Tarif Agglo

10€ la séance
90€ les 10 séances plus 3€
pour la carte

Hors Agglo

11€ la séance
110€ les 10 séances
plus 3€ pour la carte

Inscription possible toute l'année de septembre à juin sur l'application HEITZ



Le Toboggan • Centre nautique d'Alès Agglomération
Quai de la brigade du Languedoc • 30100 Alès
tél. 04 66 91 20 70 • www.ales.fr