

AQUA DOUCE

Au Centre nautique Le Toboggan



L'AQUAGYM EN DOUCEUR
POUR UN BIEN-ÊTRE COMPLET !



AQUADOUCE

Au Centre nautique Le Toboggan

Envie de bouger à votre rythme
dans une ambiance calme et apaisante ?

Découvrez Aquadouce un cours d'aquagym sans musique,
tout en douceur, idéal pour prendre soin de votre corps.

Les bienfaits

- Renforcement musculaire en douceur,
- Amélioration de la mobilité,
- Sensation de légèreté dans l'eau,
- Sport sans choc pour les articulations,
- Relaxation et bien-être,
- Travail cardio léger.

Accessible à tous débutants ou sportifs dans le bassin ludique.
Idéal pour reprendre une activité physique.

Horaires

Mardi 8h45 à 9h30 • Jeudi 10h30 à 11h15

Tarif Agglo

10€ la séance • 71€ les 10 séances plus 3€ pour la carte

Hors Agglo

11€ la séance • 86€ les 10 séances plus 3€ pour la carte

Inscription possible toute l'année de septembre à juin.

Pas de cours juillet et août.



Bonnet obligatoire.



Pensez à prendre un jeton pour les casiers.



Maillot réglementaire.

Le Toboggan • Centre nautique d'Alès Agglomération

Quai de la brigade du Languedoc • 30100 Alès
tél. 04 66 91 20 70 • www.ales.fr