

AQUA MUSIC

Au Centre nautique Le Toboggan



BOUGEZ DANS L'EAU
PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS !



AQUAMUSIC

Au Centre nautique Le Toboggan

Envie de bouger, vous défouler et vous amuser ?

Venez découvrir Aquamusic, un cours dynamique dans l'eau rythmé par la musique !

Les bienfaits

- Renforcement musculaire complet,
- Travail cardio sans impact sur les articulations,
- Amélioration de l'endurance,
- Moment fun et énergisant.

Horaires

Lundi et vendredi de 9h30 à 10h15

Lundi et mardi de 19h30 à 20h15

Jeudi de 16h30 à 17h15

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

Accessible à tous débutants ou sportifs. Séances dans le petit bassin.

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