

AQUA PALMES

Au Centre nautique Le Toboggan



LE FITNESS AQUATIQUE
QUI BOOSTE VOS JAMBES !



AQUAPALMES

Au Centre nautique Le Toboggan

Découvrez Aquapalmes un entraînement aquatique tonique avec palmes pour travailler intensément le bas du corps.

Les bienfaits

- Renforcement des jambes et des fessiers,
- Travail cardio efficace,
- Amélioration de l'endurance,
- Sensation de légèreté dans l'eau,
- Sport sans choc pour les articulations.
- Un moment sportif motivant et convivial !

Pourquoi les palmes ?

Elles augmentent la résistance dans l'eau pour un travail musculaire plus intense et plus efficace.

Accessible à tous débutants ou sportifs dans le grand bassin.

Merci de prendre votre matériel.

Horaires

Vendredi de 11h30 à 12h15

Mardi de 19h30 à 20h15

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