



AQUABIKE

sur inscription



45 MIN

NIVEAU : modéré à intensif

TARIF : 6 € + entrée piscine

CONSEILS DU COACH :

- Apportez des chaussons
- 1 bouteille d'eau
- et votre bonne humeur !

**cours dynamique adapté aux séniors
et aux personnes ayant des douleurs
aux genoux*



piscines.cc-molsheim-mutzig.fr
piscines@cc-molsheim-mutzig.fr

Mutzig : 03 88 48 52 88

Dachstein : 03 88 49 23 00

DESCRIPTION

*Affinez votre silhouette, tonifiez votre corps
et gagnez en endurance !*

*Destiné à un large public, L'AQUABIKE
combine des exercices variés faisant
travailler le bas mais aussi le haut du corps
avec un gros travail cardiovasculaire et un
effet drainant pour une meilleure circulation
sanguine et une meilleure élimination.*



HORAIRES

PISCINE DE MUTZIG

Lundi : 11h45 à 12h30 et 18h15 à 19h

Mardi : 13h à 13h45 et 18h15 à 19h

Mercredi : 18h15 à 19h

Jeudi : 7h30 à 8h15* , 12h15 à 13h et
18h15 à 19h

Samedi : 12h15 à 13h

Dimanche : 8h15 à 9h, 9h à 9h45

PISCINE DU TRIANGLE A DACHSTEIN

Lundi : 9h45 à 10h30* et
19h30 à 20h15

Jeudi : 19h15 à 20h

Vendredi : 12h15 à 13h