



# 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](http://piscines.cc-molsheim-mutzig.fr)  
[piscines@cc-molsheim-mutzig.fr](mailto: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

**Jeudi** : 12h15 à 13h et 18h15 à 19h

**Dimanche** : 8h15 à 9h, 9h à 9h45

### PISCINE DU TRIANGLE A DACHSTEIN

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

**Vendredi** : 12h15 à 13h