



# AQUAGYM AQUAFITNESS

sur inscription



## 45 MIN

**NIVEAU : doux à intensif**

**TARIFS :**

- 1 séance : 6 € + entrée piscine
- Abonnement trimestriel : 90 €
- 25 séances : 150 €

**CONSEILS DU COACH :**

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

GB : Grand Bassin

+++ : Cours intensif - Aquafitness



[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

*Pour tous ceux qui veulent découvrir le fitness en douceur, obtenir des résultats variés, complets et rester en forme.*

*Activité accessible à tous, permettant un travail d'endurance cardio-vasculaire favorisant le raffermissement et le remodelage musculaire.*

*Il est nécessaire de savoir nager pour les cours dispensés dans le grand bassin.*



## HORAIRES

### PISCINE DE MUTZIG

**Lundi** : 10h45 à 11h30, 19h15 à 20h (GB)

**Mardi** : 10h45 à 11h30 (+++), 12h15 à 13h (+++), 19h15 à 20h

**Mercredi** : 9h30 à 10h15 (+++)

**Jeudi** : 8h30 à 9h15 (GB), 9h à 9h45, 10h15 à 11h, 9h45 à 10h30 (GB), 19h15 à 20h (+++)

**Vendredi** : 12h15 à 13h, 14h45 à 15h30 (séniors)

**Samedi** : 10h45 à 11h30 (GB)

### PISCINE DU TRIANGLE A DACHSTEIN

**Lundi** : 12h15 à 13h, 12h15 à 13h (GB)

**Mardi** : 15h45 à 16h30 (Séniors), 18h15 à 19h (+++)

**Mercredi** : 9h30 à 10h15 (Séniors), 19h30 à 20h15 (+++)

**Jeudi** : 12h15 à 13h, 12h15 à 13h (GB), 18h15 à 19h (+++)

**Vendredi** : 19h45 à 20h30 (+++)