



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

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 (GB), 19h15 à 20h

Mercredi : 9h30 à 10h15 (+++)

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

Vendredi : 12h15 à 13h, 10h45 à 11h30 (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 (+++)