

AQUA HIIT

High Intensity Interval Training



SUR INSCRIPTION

[PISCINES.CC-MOLSHEIM-MUTZIG.FR](https://piscines.cc-molsheim-mutzig.fr)

PISCINE DU TRIANGLE

Mardi



AQUA HIIT

High Intensity Interval Training
Sur réservation



7,20 €

+ entrée piscine

Abonnement 10 séances : 66 €
+ entrée piscine



60 minutes



Intensif

CONSEILS DU COACH :

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

Description

Enchaenez un maximum d'exercices entre chaque cycle. Pas de repos, mais une récupération en faible intensité pour ne pas perdre le rythme.

100% CARDIO pour brûler un maximum de calories. **Objectif : zéro pause !**

Horaires

PISCINE DU TRIANGLE A DACHSTEIN :

Mardi : 19h15 à 20h15



piscines.cc-molsheim-mutzig.fr



piscines@cc-molsheim-mutzig.fr



Piscines intercommunales de la Région de Molsheim-Mutzig



Mutzig : 03 88 48 52 88

Le Triangle : 03 88 49 23 00

