



# AQUARUNNING

sur inscription



**45 MIN**

**NIVEAU : intensif**

**TARIF : 6 € + entrée piscine**

## CONSEILS DU COACH :

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

## DESCRIPTION

*L'aquarunning est la version aquatique de la course à pied.*

*Tonifiez votre corps et gagnez en robustesse ! Vous aimez la marche, le jogging, le ski de fond, les sensations musculaires, découvrez cette activité aux exercices variés pour une séance forme complète et unique.*

*Du rythme, de la cadence et le tapis aquatique 3 en 1 comme équipement pour de multiples bienfaits !*



## HORAIRES

### PISCINE DU TRIANGLE A DACHSTEIN

**Mardi** : 12h15 à 13h

**Jeudi** : 19h15 à 20h

**Vendredi** : 12h15 à 13h



[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