



AQUATRaining

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

Gagnez en énergie et en endurance !

Vous souhaitez profiter pleinement des bienfaits de l'eau, découvrez ce programme d'entraînement multi-ateliers (bike, running, jumping, cardio-training...) pour une séance forme et bien-être incomparable.

Chaque maître nageur-sauveteur peut proposer des ateliers différents, les activités ne sont pas figées.

Des exercices ciblés, des mouvements spécifiques. Une animation dynamique favorisant une forte dépense énergétique et vous gagnerez d'autant plus rapidement en tonicité.



HORAIRES

PISCINE DE MUTZIG

Lundi : 18h15 à 19h

Mercredi : 19h15 à 20h

PISCINE DU TRIANGLE A DACHSTEIN

Mardi : 19h15 à 20h

Jeudi : 20h15 à 21h



Communauté de Communes
de la Région de
MOLSHEIM-MUTZIG

piscines.cc-molsheim-mutzig.fr

piscines@cc-molsheim-mutzig.fr

Mutzig : 03 88 48 52 88

Dachstein : 03 88 49 23 00