



MUSCULATION AQUATIQUE

Pas d'inscription



45 MIN

NIVEAU : doux à intensif

**TARIF : 3,5 €
+ entrée piscine**

CONSEILS DU COACH :

- Apportez 1 bouteille d'eau,
- des chaussons d'aquagym,
- et surtout ne pas hésiter à solliciter le maître nageur-sauveteur !

DESCRIPTION

Pour se dépenser librement pendant 1h, différents ateliers et exercices vous sont proposés... à vous de sélectionner la difficulté !*

**abdos, haltères, bike, running, step, trampo...*



HORAIRES

PISCINE DU TRIANGLE A DACHSTEIN

Vendredi : 18h45 à 19h30 au petit bassin



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