

Aquaforme 1 fois par semaine



Aquaforme illimité



310€

Aqua Gym : cours de renforcement musculaire progressif (45 min)

Aqua Tonic : cours combiné cardio et renforcement musculaire (45 min)

Aqua Bike : cours cardio sur un vélo (30 min)

Aqua Trampo : cours cardio sur un trampolin (30 min)

500€



Retrouvez notre actualité sur notre site internet

<https://uscreteilnatation.com/>



et sur nos pages

Facebook et Instagram



Dans le cadre de ses activités de loisir, l'USCN vous propose quatre activités permettant d'améliorer votre condition physique en alliant renforcement musculaire et cardio-respiratoire dans la bonne humeur, l'aquagym, l'aquabike, l'aquatonic et l'aquatrampo. Nul besoin d'être un grand sportif ou une grande sportive, ces quatre activités accessibles à tous permettent à chacun et à chacune, de pratiquer dans le petit bassin en douceur en tonicité en rythme et en musique. Les moniteurs, tous diplômés d'état, adaptent leur séance en fonction de vos besoins et des demandes collectives.

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | | JEUDI | VENDREDI |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Ste Catherine | Ste Catherine | Colombier | Ste Catherine | Ste Catherine | Ste Catherine |
| <i>petit bassin</i> | <i>petit bassin</i> | <i>petit bassin</i> | <i>petit bassin</i> | <i>petit bassin</i> | <i>petit bassin</i> |
| horaires | horaires | horaires | horaires | horaires | horaires |
| | | | Aquagym 18h00 | | |
| | Aquabike 19h | | Aquatonic 18h50 | Aquatonic 19h | Aquabike 19h |
| Aquagym 19h30 | Aquabike 19h35 | Aquagym 19h00 | Aquabike 19h40 | Aquatrampo 19h45 | Aquabike 19h35 |
| | Aquabike 20h10 | | Aquatrampo 20h15 | | Aquabike 20h10 |

LES INSCRIPTIONS SE FONT EN LIGNE

