



Cette saison
2019 - 2020

Aquabiking



A la piscine Auguste Delaune découvrez
la nouvelle activité au sein de la section

*Les personnes ne sachant pas nager,
ou qui craignent l'eau, peuvent pratiquer l'Aquabike
en toute sérénité, la tête et les épaules restent
toujours hors de l'eau. Vous n'aurez besoin que d'un
maillot de bain et de chaussures anti-dérapantes.*

**Deux créneaux
Le vendredi soir
19h05 -> 19h45
19h50 -> 20h30**

Séance de 40 minutes sur un vélo aquatique pour toute personne adulte, permettant de modeler et d'affiner sa silhouette. Idéal pour le drainage, les fessiers, les cuisses, ainsi que le développement de ses capacités cardio-vasculaires et de son endurance, le tout en musique pour se défouler davantage.



Inscription au semestre

rsc
Champigny
natation

www.rscnatation.fr