



# AQUABIKE AQUACOMBO AQUACIRCUIT



## **Pédalez au rythme de la musique !**

Vous souhaitez pratiquer une activité aquatique pour un entretien musculaire et articulaire et un travail cardio-vasculaire ? Selon vos envies, orientez-vous vers l'aquabike, idéal pour remodeler la silhouette ou l'aquacombo, parfait si vous recherchez la variété.

## **Endurance et renforcement musculaire**

Les séances sont très dynamiques et s'effectuent en musique, avec des maîtres-nageurs spécialisés. Alternance entre rythmes de balade et sprint, le programme de votre séance est varié et bien rempli. Différentes activités vous sont proposées suivant vos attentes et vos capacités physiques.



**CENTRE  
AQUATIQUE**  
CHÂTELAILLON-PLAGE



**PALMILUD**  
PÉRIGNY



**PISCINE  
LUCIEN MAYLIN**  
LA ROCHELLE

## ● AQUABIKE





Développement endurance et renforcement musculaire (taille, fessiers et cuisses).

## ● AQUACIRCUIT

2 à 3 activités pour se dépenser.  
Renforcement musculaire.

## ● AQUACOMBO

Alternance aquagym et aquabike.

	 <b>CENTRE AQUATIQUE</b> CHÂTELAILLON-PLAGE	 <b>PALMILUD</b> PÉRIGNY	 <b>PISCINE LUCIEN MAYLIN</b> LA ROCHELLE
LUNDI	● 12h45-13h30	● 9h15-10h	● 17h30-18h15
	● 17h-17h45	● 10h15-11h	● 17h30-18h15
	● 19h15-20h		
	● 20h15-21h		
MARDI	● 12h15-13h	● 18h-18h45	
		● 18h45-19h30	
		● 19h45-20h30	
MERCREDI	● 11h15-12h		● 12h10-13h
JEUDI	● 12h30-13h15	● 10h15-11h	
	● 17h30-18h15		
	● 18h30-19h15		
VENDREDI	● 11h15-12h	● 11h30-12h15	● 20h10-20h55
	● 16h-16h45	● 17h45-18h30	● 20h10-20h55
		● 18h45-19h30	
SAMEDI			● 10h45-11h30

## TARIFS

## CDA\*

## HORS CDA

1 séance	11 €	12,50 €
Forfait 5 séances	52,50 €	59,50 €
Forfait 10 séances	100 €	112,50 €

Les horaires et nombre de séances changent pendant les vacances scolaires. Pas de séance pendant les petites vacances scolaires à Lucien Maylin.

\*Sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.

**PLONGEZ**  
**NAGEZ**  
**PROFITEZ**

[agglo-larochelle.fr](http://agglo-larochelle.fr)

Communauté  
d'Agglomération de  
**La Rochelle**

