



Espace
piscine

Saison 2018 - 2019

LOCATION AQUABIKE

(à partir de 16 ans accompagné
d'une personne de plus de 18 ans)

L'Aquabiking est une discipline adaptée à tous les besoins et objectifs pour de multiples effets.

L'immersion dans l'eau réduit la pression de l'effort, en particulier au niveau des articulations et du dos et sa résistance permet de muscler sans traumatisme.

En plus du renforcement musculaire, l'Aquabiking offre la possibilité d'améliorer la circulation et de lutter contre la rétention d'eau, jambes lourdes seront ainsi soulagées et les petits capitons domptés !

L'activité est également excellente pour l'entretien des capacités cardio-vasculaires.

L'Aquabiking s'adresse à toutes personnes désireuses de tonifier leur silhouette, d'entretenir leur forme ou de simplement pratiquer une activité originale pour pédaler dans la bonne humeur.

Location Aquabike - durée : 30 minutes

(séance non encadrée, utilisation seule)

Jours et horaires proposés de mi-septembre à fin juin

- Samedi de 13h00 à 16h30
- Dimanche de 08h30 à 11h00

Jours et horaires proposés pendant les petites vacances scolaires (Toussaint, Noël, Février et Pâques)

- Du lundi au vendredi de 12h00 à 19h00 (suivant l'affluence)
- Samedi de 13h00 à 16h30
- Dimanche de 08h30 à 11h00

Jours et horaires proposés pendant l'été

(de fin juin à fin août)

- Tous les jours de 10h00 à 18h00.

Tarifs

- 4.00 € + 1 entrée piscine à valider avec un abonnement entrées ou horaires ou en vous acquittant d'une entrée unitaire piscine.

La location est accessible sans inscription obligatoire au préalable. Cependant une réservation à l'accueil du centre nautique, ou par téléphone ou mail est conseillée afin de bénéficier des horaires à votre convenance.

Le paiement s'effectue à l'entrée du centre nautique.

L'activité s'interrompt durant les fermetures techniques.

Paiement

Carte bancaire, chèque, espèces ou chèques vacances, coupon-sport.

Prévoir

- Une bouteille d'eau.
- Des chaussons de natation adaptés sont recommandés.

Important

Aucun remboursement ou report ne sera possible quel qu'en soit le motif.

Aquaval 95 Bd Robert Michon - 69170 TARARE - Tél. : 04 74 05 04 00

aquaval@c-or.fr www.ouestrhodanien.fr  Piscines Ouest Rhodanien