



Aquabiking 2017 - 2018

S'initier à l'Aquabiking pour tonifier ses muscles et lutter contre la cellulite. L'Aquabiking est un condensé de quatre disciplines sportives en une : 1 aquagym, 2 stretching, 3 course a pied, 4 cyclisme.

Les personnes qui ne savent pas nager ou qui craignent l'eau peuvent pratiquer l'Aquabiking en toute confiance puisque la tête demeure toujours hors de l'eau.

A partir de 16 ans, pendant la période scolaire.

 **Cours collectifs** avec un Maître Nageur

1 séance de **30 min** : **6.00 €**

Abonnement de **15 séances** (valable 1 an) : **75.00 €**

Par réservation 48h à l'avance, par téléphone à partir de 9h15.

	AQUABIKING
Lundi	13h30 - 14h00
Mardi	18h15 - 18h45 19h15 - 19h45
Mercredi	12h15 - 12h45 17h15 à 17h45
Jeudi	12h30 - 13h00 18h15 - 18h45 19h15 - 19h45
Vendredi	16h30 - 17h00 17h30 - 18h00
Samedi	09h15 - 09h45

 **Accès libre le dimanche**

1 créneau de **30 min** : **5.00 €**

Aucune réservation n'est possible, un bracelet vous sera remis et vous devez le présenter aux maîtres nageurs avant votre séance.

> 1^{er} créneau : de 10h00 à 10h30

> 2^e créneau : de 10h30 à 11h00

> 3^e créneau : de 11h00 à 11h30

> 4^e créneau : de 11h30 à 12h00



Aquaform

À partir de 16 ans. Gymnastique d'entretien douce en milieu aquatique. (Période scolaire)

Séance à l'unité : 6.00 €

Abonnement 15 séances (valable 1 an) : 73.00 €

Le Mardi : de 12h30 à 13h15

Le Jeudi : de 18h00 à 18h45

Le vendredi : de 12h30 à 13h15

AQUANOUVEAU

À parti de 16 ans (Période scolaire)

Séance à l'unité : 6.00 €

Abonnement 15 séances (valable 1 an) : 73.00 €

Le samedi : de 11h15 –12h15

Aquaboxing : 1 week-end sur 3

Un cours inspiré de la boxe qui se pratique dans l'eau. Le rythme particulièrement tonique est idéal pour évacuer les tensions, muscler l'intégralité du corps et augmenter votre capacité cardio.

Aquapalmes : 1 week-end sur 3

Série de battements, d'ondulations et d'abdominaux à l'aide de petites palmes, permet de renforcer la masse musculaire et le cardio.

Aquafusion : 1 week-end sur 3

C'est un sport aquatique ultra complet qui fait travailler tous les parties de votre corps: 4 objectifs, 4 ateliers, 4 groupes, 4 parties du corps et tous ça dans l'esprit ludique et tonique.



Ensemble de Loisirs Sportifs
Parc des Champs d'Amour - 36100 ISSOUDUN
Tél: 02.54.21.55.99 / els@issoudun.fr