



été 2017

Aquabiking

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 à pied, 4 cyclisme.

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

A partir de 16 ans.

Cours collectifs avec un Maître Nageur :

1 séance de 30 min : 6.00 €

Abonnement 15 séances (valable 1 an) : 75.00 €

Réservation 48h à l'avance. (par téléphone à partir de 9h15)

Le mardi : de 18h15 à 18h45

Le jeudi : de 18h15 à 18h45

de 19h15 à 19h45

Accès libre de 30 minutes du mardi au dimanche :

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

Créneau de 30 min: 5.00 €

1er créneau : de 10h00 à 10h30

2ème créneau : de 10h30 à 11h00

3ème créneau : de 11h00 à 11h30

4ème créneau : de 11h30 à 12h00

Gym Prénatale

A partir du 3ème mois de grossesse, exercices en milieu aquatique avec le concours des sages femmes.

Le samedi de 9h00 à 10h00

Tarif à l'unité : 3.70 €

Abonnement 10 séances (valable 1 an) :

32.00 €



Ensemble de Loisirs Sportifs

Parc des Champs d'Amour

36100 ISSOUDUN

Tél: 02.54.21.55.99 — Mail: els@issoudun.fr