INFORMATION PRESSE

La Roche-sur-Yon, le 9 avril 2018

Pendant les vacances de printemps, garder la forme avec les activités de la piscine sud

Pendant les vacances de printemps, entre le 26 avril et le 11 mai, les maîtres-nageurs des piscines de l'agglomération animent des séances d'aquasports pour les adultes. Ouverture des inscriptions le 11 avril.

Dates	19h15
Jeudi 26 avril	Aquatonic
Vendredi 27 avril	Aquabike
Lundi 30 avril	Aquatraining
Mercredi 2 mai	Aquabike
Jeudi 3 mai	Aquatonic
Vendredi 4 mai	Aquabike
Lundi 7 mai	Aquatraining
Mercredi 9 mai	Aquabike
Vendredi 11 mai	Aquabike

- Aquatraining : cours organisé en ateliers, à base de renforcement musculaire et de cardio

- Aquabike : cours intégral sur le vélo à dominante cardio et de renforcement cuisses/fessiers.

- **Aquatonic :** Cours à base d'**exercices variés**, axés sur le **renforcement musculaire** et le **cardio**.

*** chaussons spécifiques d'aquagym obligatoires**

Inscription **à partir du 11 avril** à l'accueil de la piscine sud.

Tarifs :
Adulte résidant au sein de l'agglomération : 12 € la séance – 44 € (5 séances)
Adulte résidant hors agglomération : 16 € la séance – 59 € (5 séances)

Renseignements Piscine Sud : 02 51 09 01 60

Contacts presse

Karine Durquety - Tél : 02 51 47 45 12/06 80 76 43 51 - karine.durquety@larochesuryon.fr

Yan Balat – Tél : 02 51 47 45 70 – yan.balat@larochesuryon.fr