

TRAINING

Sur réservation



45 Minutes



Intensif



7,20 €

+ entrée piscine

Abonnement 10 séances :

66 € + entrée piscine

Les conseils du coach :

- Apportez des chaussons
- 1 bouteille d'eau
- Et votre bonne humeur !

Description

Le TRAINING combine l'aquabike, le tapis de course aquatique et un atelier modulable (avec un aquastep ou des haltères). Cette activité permet d'activer la circulation sanguine, de sculpter les muscles du bas du corps, de tonifier la sangle abdominale, d'améliorer son endurance tout en préservant ses articulations et sa colonne vertébrale.

Horaires

PISCINE DU TRIANGLE A DACHSTEIN :

Mardi : 12h15 à 13h

Jeudi : 19h15 à 20h



piscines.cc-molsheim-mutzig.fr



piscines@cc-molsheim-mutzig.fr



Piscines intercommunales de la Région de Molsheim-Mutzig



Mutzig : 03 88 48 52 88

Le Triangle : 03 88 49 23 00

