

AQUABIKE

À partir
de
18 ans

Les séances
se déroulent en
musique dans le bassin
ludique et consistent à
pratiquer le vélo avec
le bas du corps
immergé.

À partir du 21/09/2020
Lundi de 13h à 13h30
Mercredi et vendredi
de 19h à 19h30
(hors vacances scolaires)

Complexe sportif Salvador-Allende
Avenue Charles-Garcia - Fontenay-sous-Bois
Tél : 01 71 33 58 47

SAISON
2020/2021

Aquabike

Lundi,
Mercredi
Vendredi

Du 21 septembre
2020 au
25 Juin 2021

Conditions d'accès :

Aquabike encadré : Sur inscription, à partir de 18 ans.
Tenue de bain règlementaire et bonnet de bain obligatoires.
Certificat médical de moins de 3 mois demandé.
Prévoir chaussons aquatiques.

Tarifs et informations :

Renseignements auprès de la Direction municipale des sports.

Descriptif :

L'aquabike, également appelé aquacycling ou aquavélo, est une activité physique consistant à pratiquer le vélo avec le bas du corps immergé.

Déroulement :

Les séances se déroulent en musique, dans le bassin ludique.
Elles sont encadrées par un Maître-nageur sauveteur.
18 personnes maximum par séance.

Durée : 30 mn

Jours et horaires :

Lundi de 13h à 13h30, mercredi et vendredi de 19h à 19h30

Cycles : 10 séances (hors vacances scolaires)

1 ^{er} cycle	Du 21/09/2020 au 18/12/2020 Inscription à partir de 07/09/2020
2 ^{ème} cycle	Du 04/01/2021 au 26/03/2021 Inscription à partir du 21/12/2020
3 ^{ème} cycle	Du 29/03/2021 au 25/06/2021 Inscription à partir du 15/03/2021

Aquabike non encadré : Possibilité de location des vélos en pratique libre (hors cours municipaux et associatifs)

Inscriptions :

À partir du **7 septembre 2020** pour le cycle 1 à la Direction Municipale des Sports.