

AQUABIKE



À partir
de
18 ans

À partir du 12/09/2022
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

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

SAISON
2022/2023

Aquabike

Lundi,
Mercredi
Vendredi

Du 12 septembre
2022 au
26 Juin 2023

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 conseillé.
Prévoir des chaussons aquatiques.

Tarifs et informations :

Renseignements auprès de l'accueil de la piscine.

Descriptif :

L'aquabike, également appelé aquacycling ou aquavélo, est une activité physique consistant à pratiquer du 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 : 15 séances (hors vacances scolaires)

1 ^{er} cycle	Lundi du 12/09/2022 au 23/01/2023 Mercredi du 14/09/2022 au 18/01/2023 Vendredi du 16/09/2022 au 27/01/2023 Inscription à partir du 07/09/2022 18 places
2 ^{ème} cycle	Lundi du 30/01/2023 au 26/06/2023 Mercredi du 25/01/2023 au 31/05/2023 Vendredi du 03/02/2023 au 16/06/2023 Inscription à partir du 18/01/2023 18 places

Il n'y aura pas de rattrapages des séances annulées et/ou de reconductions des séances non effectuées.

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

Inscriptions :

Dans le hall de la piscine, à partir du 7 septembre 2022 pour le cycle 1