

NOUVEAU A LA PISCINE DE BETSCHDORF

AQUACYCLING

A partir du samedi **8 mars 2014** vous pourrez faire de L'AQUACYCLING à la piscine de Betschdorf. Une nouvelle façon de faire du sport dans l'eau.

Madame Kerstin Wendrich vous accompagnera sur l'AQUARIDER de NEMCOMED, un vélo confortable qui permet un entraînement progressif et individuel.

Le vélo dans l'eau est adapté à toutes personnes, du néophyte au sportif de haut niveau. Cet entraînement en apesanteur soulage les articulations et évite le risque de blessure.

L'aquacycling est un sport complet adaptés au diabétique, asmathique, non nageur, personnes en surpoids, personnes âgées....

Il est idéal pour la rééducation après blessure et opération.

Quels sont les bienfaits de l'aquacycling ?

La résistance de l'eau démultiplie les efforts à fournir pour les mouvements et de nombreux muscles sont sollicités lors d'un cours d'aquacycling, comme les fesses, les mollets, mais aussi le dos ou les abdos.

En plus de cela :

- Ce sport d'endurance permet de travailler le **système cardiovasculaire**.
- Les mouvements de l'eau procurent un massage drainant excellent pour la circulation sanguine : idéal pour les personnes sujettes aux **jambes lourdes**, ou pour éliminer la **peau d'orange** ou la **cellulite** sur les cuisses.

Concrètement, tous ces bienfaits permettent d'agir en profondeur sur les muscles, mais de raffermir également les tissus et la silhouette.

Pour vous motiver, gardez à l'esprit qu'une séance d'aquacycling permet de dépenser entre 300 et 500 calories.

DATE ET HORAIRES DES **SESSIONS**

2 séances le samedi : de 10h00 à 10h45
de 10h45 à 11h30

1^{ère} session : 8 mars 2014

15 mars 2014

22 mars 2014

5 avril 2014

12 avril 2014

19 avril 2014

3 mai 2014

10 mai 2014

2^{ième} session : 17 mai 2014

24 mai 2014

31 mai 2014

7 juin 2014

14 juin 2014

21 juin 2014

28 juin 2014

5 juillet 2014

TARIF : forfait de 105 euros pour une session

Les séances non prises ne sont pas remboursées, mais vous pouvez vous faire remplacer par une personne de votre choix.

Renseignements et inscriptions chez le maitre-nageur ou à la caisse.

Tél : 03.88.54.43.92