



Aquabike

Horaires

lundi :	19h15-20h
mardi :	19h15-20h
mercredi :	8h45-9h30 19h15-20h
jeudi :	12h15-13h
vendredi :	15h15-16h

Tarifs

		Extérieur
	Vallée dorée	Vallée dorée
une séance	9 €	10 €
12 séances	90 €	100 €

www.ccl-valleedoree.fr

BAILLEVAL • CAUFFRY • LABRIYÈRE • LAIGNEVILLE • LIANCOURT • MOGNEVILLE • MONCHY SAINT-ÉLOI • RANTIGNY • ROSOY • VERDERONNE

Pourquoi ? l'Aquabike



Cette activité est une variante de la gymnastique aquatique pratiquée avec un vélo.

La résistance de l'eau a pour conséquence un effort différent.

Les exercices permettent d'**amincir** et de **raffermir le bas du corps**, notamment **l'élimination de la cellulite grâce à l'hydromassage** créé par le pédalage. Le cœur bat 10% moins vite que dans l'air et les graisses sont brûlées en priorité.



Une demi-heure d'aquabike équivaut à une heure de pédalage sur la route !

Alors qu'attendez-vous pour vous jeter à l'eau ?

Renseignements :

Piscine la Vallée dorée
Avenue du G^{al} de Gaulle
60 140 Liancourt
03 44 73 86 35

www.ccl-valleedoree.fr