

# AquaDouce



## Horaire

mardi : 16h15-17h

## Tarifs

	Vallée dorée	Extérieur Vallée dorée
une séance	8,20 €	9,20 €
12 séances	82 €	92 €

## Pourquoi ? l'Aquadouce

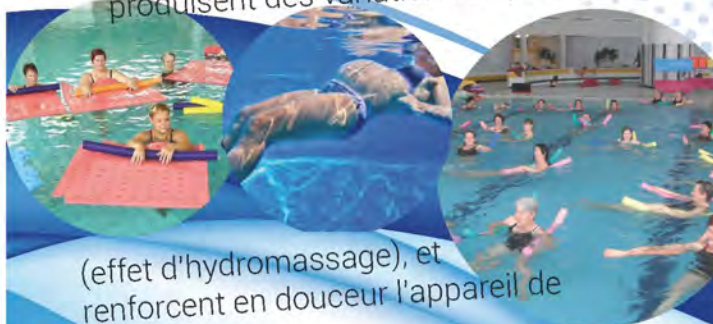


C'est un **moment de détente, de convivialité**, une vraie pratique du **sport-plaisir**.

Cette activité permet une **remise en forme en toute sécurité et en douceur**.  
**Il n'est pas nécessaire de savoir nager**, puisque l'aquadouce se pratique

dans un bassin peu profond. Plongé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le quart de son poids, ce qui permet de soulager le dos.

Les exercices pratiqués dans l'eau produisent des variations de pression.



(effet d'hydromassage), et renforcent en douceur l'appareil de maintien.

Ainsi, cette activité est tout à fait adaptée aux **personnes âgées**, aux **femmes enceintes** ou aux personnes qui souhaitent se remettre au sport en douceur.

## Renseignements :

Piscine la Vallée dorée  
Avenue du G<sup>al</sup> de Gaulle  
60 140 Liancourt  
03 44 73 86 35

[www.ccl-valleedoree.fr](http://www.ccl-valleedoree.fr)

[www.ccl-valleedoree.fr](http://www.ccl-valleedoree.fr)

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