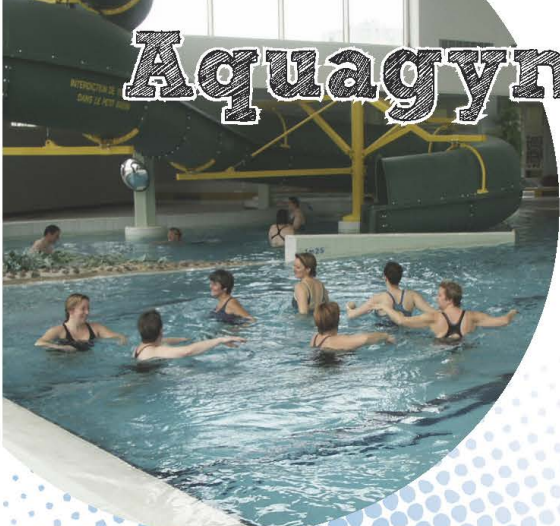


# Aquagym



## Horaires

vendredi : 12h15-13h  
samedi : 8h45-9h30

## Tarifs

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

## Pourquoi ? l'Aquagym.



C'est un **sport complet** qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules)...

Contrairement à la majorité des sports, les risques de blessure liée à la pratique de l'aquagym sont minimes : **la pression de l'eau évite les chocs, réduit les risques de courbature**, de claquage et d'élongation musculaire. Ce sport est sans danger pour les articulations, car il n'y a pas d'impact avec le sol.



La séance s'achèvera par des **étirements** et des exercices de **relaxation aquatique**.

**Rejoignez-nous !**

## 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)