

AquaPaddle



Horaires

mardi : 19h15-20h

Tarifs

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

Pourquoi ? l'AquaPaddle



Ce nouveau sport aquatique adapté aux piscines, c'est l'AquaPaddle, une activité qui se veut ludique et entraînante.

L'instabilité de la planche de stand up vous permet de **travailler la posture et l'ensemble des muscles en profondeur**, en alternance avec des **phases cardio** pour brûler un maximum de calories.



La recherche constante de **l'équilibre** associée à des exercices rend les séances intenses.

Pré requis : **savoir nager**

Alors qu'attendez-vous pour plonger?

Renseignements :

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

www.ccl-valleedoree.fr

www.ccl-valleedoree.fr

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