

Nouvelle activité

au Centre Nautique de Paray le Monial

Avec l'ouverture des bassins d'été, la Communauté de Communes met en place, pendant la saison estivale, une nouvelle activité : « l'aquabiking ».



Location

Lundi	10h45 - 11h15
Mercredi	18h45 - 19h15
Jeudi	10h45 - 11h15

Cours collectifs

Lundi	11h15 - 12h
Mercredi	19h15 - 20h
Jeudi	11h15 - 12h

Horaires

Juin

tous les jours
de 12h à 19h

Juillet - août

tous les jours
de 11h à 20h

Ouverture
le 14 juillet
et le 15 août
en fonction
des conditions
climatiques.

Des nocturnes
auront lieu
le vendredi soir
de 20h à 22h
en cas
de beau temps
et selon
les conditions
d'éclairage.

Elle permet de solliciter et d'améliorer le système cardio-vasculaire en développant les qualités fondamentales d'endurance ainsi que la tonicité musculaire, particulièrement celle des membres inférieurs. Les bras et le buste ne sont toutefois pas délaissés et le gainage se trouve renforcé selon les exercices pratiqués sur rythmes lents et rapides, en position debout ou assise. Les exercices spécifiques, où un seul des deux membres inférieurs est sollicité, permettent de travailler sur la coordination.

Enfin, c'est aussi et surtout un outil de bien-être présentant l'avantage d'être un sport « porté » et sans impact sur les articulations.

Cette activité vous sera proposée sous deux formes :

- La location simple d'un « aquabike », pendant 30 minutes, dont vous pourrez disposer seul(e) avec un éducateur sportif en surveillance.
- L'inscription en cours collectif de 45 minutes (11 personnes maximum) avec un éducateur sportif en surveillance et un second en enseignement.

Seules des cartes de 4 séances seront délivrées. Celles-ci devront être effectuées de façon consécutive, à raison d'une par semaine et sur le créneau horaire choisi à l'inscription. Un seul créneau hebdomadaire est possible.

L'inscription se fait sur présentation d'un certificat médical précisant qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique de cette activité et à l'achat de la carte de 4 séances.

Les cartes sont à retirer à la caisse.

Plus d'informations : www.cc-paraylemonial.fr

Tarifs

> Réduit
(Résidents communautaires)
Location simple : 6 €
Cours collectifs : 32 €

> Normal
Location simple : 6,5 €
Cours collectifs : 36 €