

AQUABIKING



Impitoyable avec la cellulite, l'**aquabiking** c'est du souffle, des muscles et une silhouette retrouvée en quelques séances.

Idéal pour le bas du corps, les mouvements de pédalage utilisent la résistance de l'eau pour raffermir et amincir : hanches, fesses et jambes.

Par groupe de 15 personnes maximum, votre cours rythmé et coaché, reprend toutes les postures du cyclisme : debout en danseuse ou couché pour les sprints. La répétition des efforts développent votre souffle et améliore votre endurance.

HORAIRES

Lundi	12h30 - 17h
Mardi	9h - 20h45
Mercredi	12h20
Jeudi	19h10
Vendredi	16h - 20h
Samedi	9h

uniquement sur réservation

TARIFS

Pass Océane Excellence

(espace aquatique illimité + balnéo + 30 cours de natation + 1 aquabike hebdo + aquafitness illimité)

42€/mois

30 séances (valable 1 an)

260€

10 séances (valable 1 an)

100€

Séance

11€



Route de la Pointe du Raz

29770 ESQUIBIEN

02 98 70 07 74

www.aquacap.fr

www.facebook.com/ca.aquacap

