



PISCINE DU STADE NAUTIQUE RAINIER III

AQUAGYM / AQUABIKING

A partir du lundi 22 juin au dimanche 11 octobre 2020

début de la séance à:

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
07H00 Aquabiking	07H30 Aquabiking	07H00 Aquabiking	07H30 Aquabiking	07H00 Aquabiking		
		08H00 Aquabiking		08H00 Aquabiking	08H00 Aquabiking	08H00 Aquabiking
	12h30 Aquabiking		12h30 Aquabiking	12h30 Aquabiking		
17H30 Aquabiking	18H30 Aquabiking	18H00 Aquabiking	18H30 Aquabiking			
		19H00 Aquabiking				

-->Il est fortement conseillé de se présenter au bord du bassin 10 minutes avant le début de la séance d'aquabiking afin de permettre le placement et réglage du matériel

Toutes les sessions se pratiquent sur musique et durent 45 minutes:

->Aquabiking : variante de l'aquagym, qui se pratique avec un vélo posé au fond de la piscine

Informations et renseignements :
Hercule Fitness Club
Tél. : +377 99 99 02 52
www.mairie.mc

*Tous les cours collectifs sont accessibles après réservation: application HEITZ FIT 3.0 - code centre : 4198
L'annulation au cours est possible jusqu'à 2 heures avant le début de celui-ci. Au-delà, la séance sera automatiquement déduite.*

Un certificat médical en cours de validité de non contre-indication à la pratique d'une activité aquatique est exigé dès la 1ère séance.