

Activité Aquagym

Activité de renforcement musculaire et cardio vasculaire.

Activité trimestrielle, annuelle ou à la séance pendant les vacances

> **Activité jeunes et adultes à partir de 16 ans**



Description de l'activité :

Vous débuterez les premières séances par une préparation cardio-vasculaire puis par un renforcement musculaire généralisé.

Les principaux groupes musculaires seront sollicités, tels que les abdominaux, les fessiers, les groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs. Des exercices de cardio-training seront aussi proposés.

Horaires de l'activité à la rentrée 2017:

Inscription annuelle ou trimestrielle sur tous les créneaux suivants

Le lundi de 10h15 à 10h55, de 11h à 11h40, de 11h45 à 12h25, de 12h30 à 13h10 et de 19h à 19h40

Le mardi de 12h à 12h40

Le mercredi de 11h à 11h40 et 19h45 à 20h25

Le jeudi de 19h à 19h40, de 19h45 à 20h25 et de 20h30 à 21h25

Coût de l'activité: 75 € le trimestre ou 201 € à l'année.

Piscine Aqua'val

📍 Esplanade de Klettgau
44190 Clisson

☎ 0240542456

[Envoyer un message](#)

Les activités de bien-être

- Activité Aquabike
- Activité Aquagym
- NOUVEAU aquagym à la carte

CLISSON, SÈVRE & MAINE  15 rue des Malifestes 44190 Clisson - Tél. 02 40 54 75 15 - accueil@clissonsevremaine.fr

Aigrefeuille-sur-Maine - Boussay - Château-Thébaud - Clisson - Gétigné - Gorges - Haute-Goulaine - La Haye-Fouassière - La Planche
Maisdon-sur-Sèvre - Monnières - Remouillé - Saint-Fiacre-sur-Maine - Saint-Hilaire-de-Clisson - Saint-Lumine-de-Clisson - Vieillevigine

