

La Roche-sur-Yon, le 10 février 2021

Natation et aquasports proposés pendant les vacances d'hiver

Du 22 février au 5 mars, les maîtres-nageurs du complexe aquatique et patinoire proposent des activités aquasport et natation pour les adultes dans le bassin extérieur chauffé. Ces sessions de 40 min auront lieu entre 12h30 et 13h10 et seront effectuées dans le respect des protocoles sanitaires en vigueur.

Les activités aquasport

A partir de 16 ans. Activités en grande profondeur, il est nécessaire de savoir nager et d'être à l'aise dans l'eau.		
Lundi 22/02 et 01/03	AQUATONIC	Des exercices d'aquagym en suspension et en musique pour solliciter son cardio et l'ensemble de ses chaînes musculaires. Déséquilibre et sensation garantis.
Mercredi 24/02 et 03/03	AQUAPALMING	Dans le grand bassin, cette activité proposera de palmer de manière variée, énergique et ludique pour travailler son cardio, galber ses cuisses et ses fessiers et tonifier sa sangle abdominale.
Vendredi 26/02 et 05/03	AQUAFORM'	Un mélange d'exercices de natation et d'aquagym au rythme de la musique et dans la bonne humeur.

Les activités natation

A partir de 18 ans.		
Mardi 23/02 et 02/03	NATATION	Marre d'être enfermé...Envie de se dépenser, de s'oxygéner... Cette activité propose au public de redécouvrir les bienfaits de l'eau au cours d'une séance de natation.
Jedi 25/02 et 04/03	FORM'	

Tarifs et inscriptions

Tarifs : 12€/la séance pour les résidents de l'agglomération et 16€/la séance pour les résidents hors agglomération.

Les inscriptions sont ouvertes à partir d'aujourd'hui, mercredi 10 février, au 02 51 05 58 55 ou à l'accueil du complexe aquatique et patinoire.

Horaires d'ouverture :

- Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
- Le samedi de 14h à 17h
- Le dimanche de 9h à 12h et de 14h à 17h



Contact presse

SIRISAWAT Malvina – Tél. : 02 51 47 48 02 / 06 80 76 43 51 – malvina.sirisawat@larochesuryon.fr