

Aquapalmes

Cours dans le bassin sportif avec palmes associant renforcement musculaire et travail cardio-vasculaire. Effort intense pour public sportif et nageur.

Septembre 2023 : le cours d'aquapalme est annulé jusqu'à nouvel ordre

L'aquapalmes : un travail ciblé sur le bas du corps

L'aquapalmes permet de travailler essentiellement le bas du corps (cuisses, fessiers, mollets) et la ceinture abdominale en nageant avec des palmes. L'aquapalmes travaille aussi le cardio-vasculaire.





Les horaires

Tous les lundis à 19h, hors vacances scolaires.
Les séances ont une durée de 45 minutes.



Comment réserver ? Les cours sont sur réservation préalable, par téléphone au 02 40 97 03 64 ou sur place aux horaires d'ouverture.

La capacité maximum

Les places sont limitées à 9 personnes par cours.

Les Tarifs

Résident de la Communauté de Communes Estuaire et Sillon

- › 1 entrée : 12€
- › Carte pour 12 séances d'AquaPalm : 95€

Hors Communauté de Communes

- › 1 entrée : 13€
- › Carte pour 12 séances d'AquaPalm: 113€