

Envie de pratiquer l'aquabike en exercice libre.

Bénéfices physiques : Cette activité permet de se dépenser sans choc et à son rythme. L'aquabike est idéal pour la circulation du sang, le brassage dans l'eau crée un massage drainant qui stimule la circulation veineuse des jambes et qui donne une réelle sensation de légèreté, vous constatez que l'effet « peau d'orange » tend à disparaître et que la cellulite s'estompe petit à petit. L'aquabike permet aussi une souplesse articulaire, le pédalage dans l'eau est adapté et préserve les articulations, de plus, le risque de courbature est minimisé.

Créneaux : 2 Bikes sont disponibles les lundis, mardis, jeudi et vendredi aux créneaux suivants et uniquement en périodes scolaires (zone B). Ils sont mis à disposition dans le bassin ludique

Tarif : 4.50 euros la location de 30 minutes, payable le jour de la réservation à l'accueil du centre aquatique. Ce tarif ne comporte pas le prix d'accès aux bassins.

Réservation : Par téléphone 02 33 01 86 20, ou par mail accueil-centre-aquatique@cherbourg.fr Toutefois, nous vous invitons à privilégier le mail, tout en précisant votre nom, prénom ainsi que la date et le créneau souhaité. Une confirmation de votre réservation sera effectuée par retour de votre mail.

CRÉNEAUX DE RÉSERVATION D'UN AQUABIKE

	OUVERTURE MIDI		OUVERTURE SOIR			
Lundi	-	12h30 à 13h00 ou 12h45 à 13h15	16h15 à 16h45	17h00 à 17h30	17h45 à 18h15	-
Mardi	11h50 à 12h30	12h30 à 13h00 ou 12h45 à 13h15	-	17h00 à 17h30	17h45 à 18h15	-
Jeudi	11h50 à 12h30	12h30 à 13h00 ou 12h45 à 13h15	-	-	-	-
Vendredi	11h50 à 12h30	12h30 à 13h00 ou 12h45 à 13h15	16h15 à 16h45	17h00 à 17h30	17h45 à 18h15	18h30 à 19h00