



# Aquabike

*Le plaisir de pédaler dans l'eau !*

*À partir de 16 ans*

Ludique et motivant, l'aquabike est une activité dont on devient vite accro ! L'aquabike allie les principes du cyclisme traditionnel aux effets bienfaits de l'eau et apporte un bien-être physique et mental.

Encore mieux que le vélo traditionnel : efficacité maximale grâce au pédalage couplé à la résistance de l'eau.  $\frac{3}{4}$  d'h d'aquabike valent 1h30 de vélo traditionnel ! Les résultats sont rapides.

Destinée aux débutants et aux sportifs, l'aquabike est une **activité cardio** qui permet **d'améliorer sa capacité cardio-vasculaire et sa circulation sanguine**. Elle est idéale pour la rééducation, **le travail musculaire** et les **problèmes de dos** car elle ne sollicite pas la colonne vertébrale. Elle renforce le dos, l'abdomen, les jambes et les fesses sans mouvement brusque (pas d'impact pour les articulations). L'aquabike permet de sculpter, tonifier et d'affiner le corps (travail ciblé sur les cuisses, abdos, fessiers).

Après un échauffement, vous pédalez au rythme des musiques en alternant les positions assise et debout.

- Avoir une bonne condition physique
- Prévoir chaussures aquatiques
- Tous niveaux
- 45 minutes

**Horaires et tarifs :**  
**renseignements à l'accueil.**