

## Aqua-BIKE ( + de 16 ans)

### En quelques mots :

L'aquabike est une activité sportive modérée.

Les muscles des jambes, les fessiers, les abdominaux et le cardio seront les plus mis à l'épreuve.

Cette activité convient aussi bien aux cyclistes qui voudront améliorer leurs performances en travaillant leurs muscles différemment qu'aux personnes souhaitant raffermir leurs cuisses et fessiers tout en dessinant leur silhouette.

### Le déroulement :

Les séances sont dispensées par un maître-nageur sauveteur formé aux activités sportives aquatiques qui vous proposera des exercices avec des variations d'intensité, d'amplitude et de positionnement mais vous seul pouvez-vous donner à 100%.

### Quelques conseils pour pratiquer vos séances :

Tout d'abord venez pour vous amuser et passer un agréable moment.

La joie, la convivialité et l'esprit sportif sont les éléments indispensables pour passer un bon moment.

Vous êtes acteur de votre séance, plus votre implication et votre régularité seront présentes et plus vous obtiendrez des résultats.

Si vous avez des douleurs durant la séance n'hésitez pas à en informer votre maître-nageur qui vous conseillera.

Si vous avez des soucis de santé informez votre maître-nageur avant le cours, il pourra vous proposer des exercices alternatifs pour ne pas vous blesser.

Les réglages du vélo doivent être fait avant le début la séance afin de garantir une utilisation optimale.

La selle doit être à hauteur du guidon et la jambe doit être en extension complète lorsque la pédale est en bas et le talon vers le bas.

### Informations pratiques :

Des casiers sont à votre disposition dans les vestiaires, merci de déposer vos affaires dedans.

- Prendre une douche savonnée avant la séance pour garantir la qualité de l'eau.
- Apporter des chaussons aquatiques.
- Apporter une serviette pour après la séance.
- Apporter de l'eau pour vous hydrater.
- Penser à réserver votre séance sur le site internet du centre aquatique ou bien auprès de votre agent d'accueil.

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc

82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches

04 50 58 12 32

[centre.aquatique@sallanches.fr](mailto:centre.aquatique@sallanches.fr) - [www.sallanches.fr](http://www.sallanches.fr)